

О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Підручник для 9 класу
загальноосвітніх шкіл

9

*Рекомендовано Міністерством
освіти і науки України*

Харків
ВИДАВНИЦТВО
РАНОК
2009

УДК 371.71
ББК 51.204я721
Т13

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Наказ № 56 від 02.02.2009)

Працівники Міністерства освіти і науки України та Інституту інноваційних технологій і змісту освіти, які є відповідальними за підготовку до видання підручника:

С. С. Фіцайло, головний спеціаліст МОН України;

В. В. Дерев'яно, зав. сектору Інституту інноваційних технологій і змісту освіти

Видано за державні кошти

Продаж заборонено

Незалежні експерти:

В. М. Оржеховська, доктор педагогічних наук, професор, зав. лабораторією превентивного виховання Інституту проблем виховання АПН України;

Б. В. Слесар, директор загальноосвітньої школи І—ІІІ ступенів № 14 м. Чернігова, учитель-методист з предмета «Основи здоров'я»;

О. В. Бузан, методист відділу освіти Заставнівської

районної державної адміністрації Чернівецької області;

С. В. Назаренко, методист науково-методичного центру природничо-математичної освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти

Київського педагогічного університету ім. Б. Д. Грінченка;

О. А. Шевчук, старший викладач кафедри валеології

Рівненського державного гуманітарного Університету;

Рецензенти:

В. А. Бондаренко, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізіології людини і тварин Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна;

Н. М. Перепелицина, учитель вищої категорії, учитель біології

НВК «Авторська школа Бойка» м. Харкова

Тагліна О. В.

Т13 Основи здоров'я: Підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. — 176 с.: іл.

ISBN 978-966-672-884-8

Підручник призначено для учнів 9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Його розділено на п'ять тем, які містять 16 параграфів. Параграфи починаються із життєвої ситуації, яка дає вчителю можливість провести мотивацію та актуалізацію ключових знань учнів. Наприкінці кожної теми є блок завдань для самоперевірки — він допоможе підбити підсумок вивчення матеріалу.

Наприкінці підручника розташовано блок практичних робіт та додатки.

Підручник є складовою частиною навчально-методичного комплексу, що включає методичні рекомендації для вчителя, робочий зошит та комплексний зошит для контролю знань учнів.

УДК 371.71
ББК 51.204я721

© О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна.
Текст, 2009

© О. В. Зеркалій. Ілюстрації, 2009
© ТОВ Видавництво «Ранок», 2009

ISBN 978-966-672-884-8

ЗМІСТ

Шановні дев'ятикласники!	4
------------------------------------	---

Вступ. ФЕНОМЕН ЖИТТЯ. ЗДОРОВ'Я ЯК ЯВИЩЕ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

§ 1. Феномен життя. Здоров'я — явище людського життя, його необхідна й основна характеристика	6
Перевірте свої знання з теми «Феномен життя»	15

Тема I. ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

§ 2. Взаємозв'язок основних ознак, складових частин та чинників здоров'я.	18
§ 3. Глобальні небезпеки. Людський фактор у формуванні безпеки людей.	25
Перевірте свої знання з теми «Життя і здоров'я людини»	33

Тема II. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 4. Фізіологічна й соціальна зрілість. Взаємозв'язок фізіологічної й соціальної зрілості	38
§ 5. Готовність до дорослого життя	46
§ 6. Моніторинг фізичної складової здоров'я	54
Перевірте свої знання з теми «Фізична складова здоров'я»	64

Тема III. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

§ 7. Продовження роду — одне з основних призначень людини. Репродуктивне здоров'я	68
§ 8. Фактори, що впливають на репродуктивне здоров'я молоді	74
§ 9. Здоров'я молоді в Україні. ВІЛ, СНІД, ІПСШ: шляхи передачі й методи захисту	86
§ 10. Безпека людини й право	96
§ 11. Основи міжнародного й національного законодавства щодо безпеки та здоров'я людини	102
Перевірте свої знання з теми «Соціальна складова здоров'я»	110

Тема IV. ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

§ 12. Самопізнання й самовиховання особистості. Способи саморегуляції	114
§ 13. Пам'ять та увага	120
§ 14. Розвиток сприйняття, пам'яті й уваги	128
§ 15. Цінність життя й здоров'я людини. Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей.	134
§ 16. Відповідальність за власне здоров'я. Вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя	139
Перевірте свої знання з теми «Психічна й духовна складові здоров'я»	142

ПРАКТИЧНІ РОБОТИ	145
----------------------------	-----

ШАНОВНІ ДЕВ'ЯТИКЛАСНИКИ!

Цей підручник написано для того, щоб ви навчилися берегти своє здоров'я, адже здоров'я — це основне багатство кожної людини. Дуже часто трапляються ситуації, які можуть становити реальну небезпеку для нашого життя та здоров'я. Для того щоб бути готовими до будь-яких сюрпризів, нам слід заздалегідь знати про всі можливі небезпеки, які чатують на нас у повсякденному житті. Тоді ми зможемо запобігти їм та вжити всіх необхідних заходів, аби постраждати якомога менше або й узагалі уникнути небезпечної ситуації.

Підручник «Основи здоров'я» розповість вам про те, як берегти своє фізичне й психічне здоров'я та яких правил необхідно для цього дотримуватись. Ознайомившись із відповідними темами підручника, ви дізнаєтесь, як слід поводитись у різних ситуаціях, небезпечних для здоров'я та життя. Також наш підручник допоможе вам зрозуміти, як впливають на здоров'я особливості спілкування між людьми та яких правил слід дотримуватися під час спілкування.

Цей підручник побудовано таким чином, аби вам було якомога легше з ним працювати. Він поділяється на теми, а теми — на параграфи. Кожний параграф складається з основного тексту, контрольних питань та словничка. Малюнки й фотографії подаються для того, аби ви краще засвоїли навчальну інформацію.

Наприкінці нашого підручника ви знайдете блок практичних і лабораторних робіт, а також додатки, в яких подано потрібні довідкові матеріали.

Підручник являє собою єдиний навчальний комплекс із робочим зошитом «Основи здоров'я», в якому передбачено місце для виконання практичних робіт і тематичних завдань різного рівня складності.

Ми щиро сподіваємось, що цей підручник допоможе вам зрозуміти, як важливо берегти власне здоров'я, і надасть багато інформації, яка потрібна для цього.



Вступ

ФЕНОМЕН ЖИТТЯ. ЗДОРОВ'Я ЯК ЯВИЩЕ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про феномен життя на Землі;
- про здоров'я як явище життя людини;
- про прояви феномена здоров'я людини;

навчитеся:

- розуміти цінність життя на планеті Земля;
- розуміти цінність свого життя та свого здоров'я.



ФЕНОМЕН ЖИТТЯ. ЗДОРОВ'Я — ЯВИЩЕ ЛЮДСЬКОГО ЖИТТЯ, ЙОГО НЕОБХІДНА Й ОСНОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА



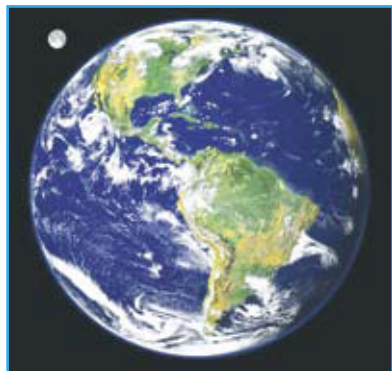
Подумайте над висловлюванням. Німецький філософ, лікар, лауреат Нобелівської премії Альберт Швейцер писав: «Те, що підтримує й продовжує життя,— добре; те, що завдає шкоди життю й порушує його,— погано». Як ви розумієте його слова?

Феномен життя

Феномен (від грец.— «те, що з'являється») — виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути. За визначенням філософа Іммануїла Канта, феномен — «це будь-яке явище, яке можна досягнути на підставі досвіду». До таких феноменів належить і життя.

Біологічне життя — це особливий стан матерії, при якому біологічні організми відрізняються від неорганічних об'єктів наявністю процесів обміну речовин, росту, розвитку, розмноження, поведінкою. Відома нам земна форма життя виникла як результат еволюції органічних сполук, що призвела до утворення клітини. Клітина — це елементарна структурно-функціональна одиниця живого. Усі організми складаються з клітин.

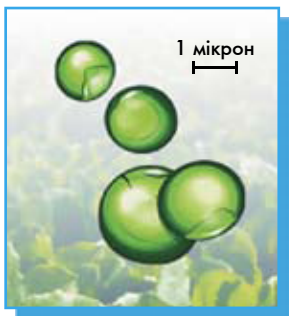
Різноманітність життя надзвичайно велика. Ви знайомилися в шкільному курсі з царствами Рослини, Тварини, Гриби, Бактерії. Мільйони видів живуть на Землі, пристосувавшись до найрізноманітніших середовищ існування. Життя існує й у киплячих джерелах, і на полюсах Землі, де температура може сягати -70°C .



- Життя в Сонячній системі існує тільки на Землі. Наша планета — жива, вона має біосферу

Альберт Швейцер вважав, що «чим глибше ми зазираємо в природу, тим більше розуміємо, що вона сповнена життям, і тим докладніше дізнаємося, що все життя — це велика таємниця й що ми тісно пов'язані з усіма явищами життя в природі».

Феномен життя завжди приваблював учених. Як виникло життя? Як розвивалися конкретні групи організмів? Як з'явилося людство? Цими питаннями займається еволюційна біологія. Але є питання, на які намагається відповісти кожна людина. Що таке «я»? Як улаштований навколишній світ? Яке моє місце в цьому світі? У чому полягає сенс мого життя? У чому ж полягає особливість людського життя?



- Землю заселяють безліч найрізноманітніших організмів — від одноклітинних водоростей до гігантських багатоклітинних організмів. Одноклітинна зелена водорість хлорела (до 10 мікрон) та синій кит (до 33 метрів)



■ Живі організми пристосувалися до найрізноманітніших середовищ існування

У ході життя людина змінюється: вона розвивається з однієї клітини — зиготи, росте, дозріває, потім в її організмі починаються процеси старіння.

Але життя людини не обмежується її фізіологічними функціями. Людина — істота соціальна. Її життя відрізняється тим, що людина формується всередині людського суспільства, є істотою колективною, має високорозвинене мислення, свідомість, мову, може створювати знаряддя праці й змінювати з їх допомогою навколишнє природне середовище.

Життя людства сповнене духовним змістом, творчістю. Людство сформувало культуру, науку, мистецтво. Воно створює світ, у якому живе.

Життя кожної людини унікальне й неповторне. Унікальний і неповторний життєвий досвід кожної людини, її особистість, її талант.

Протягом життя кожен із нас освоює якусь частину загальнолюдської культури, стає її носієм. Ми зберігаємо й розвиваємо культуру, що передана нам нашими предками.

Культура — це те, що зазвичай спрямовує нашу діяльність, мислення й почуття, що формує наші інтенси, оцінки й моральні норми.

Кожній людині властива індивідуальна культура, яка чимось відрізняється, а в чомусь збігається з індивідуальними культурами інших людей. Наявність спільного в культурах дає можливість людям розуміти одне одного.

Життєві цінності — це фундамент культури, її основний зміст. У кожної людини з'являється потреба у визначенні особистісних життєвих цінностей та сенсу свого життя. Які цінності ми обираємо?

За довгу історію свого існування людство виробило основні загальнолюдські цінності й норми моральної поведінки. У суспільстві завжди цінувалися й цінуються доброта, вірність, чесність, взаємодопомога.

Загальнолюдськими цінностями є родина, здоров'я, освіта, робота.

Реалізація всіх цих цінностей необхідна для самоствердження, визнання особистості суспільством.

Кожна людина надає перевагу тим або іншим цінностям. Упродовж усього життя людина формує свій світогляд, спосіб життя. Значну роль у цьому відіграють її оточення (родина, друзі), а також різні національні, релігійні та соціальні погляди й традиції. Важливим також є момент особистого вибору, власні зусилля щодо освоєння культурних цінностей, набуття моральних принципів.

Ми зупинимося на одній із важливих життєвих цінностей, яку за всіх часів визнають усі культури. Ця цінність — здоров'я.

Здоров'я — явище людського життя, його необхідна й основна характеристика

Здоров'я не випадково посідає найвищу позицію в ієрархії людських потреб та цінностей. Повністю реалізувати себе, свої інтелектуальні, моральні й фізичні можливості здатна тільки здорова людина. Кожен бажає бути здоровим, сильним, упевненим у собі, зберігати якомога довше життєву енергію та активність. Здоров'я забезпечується певною культурою, що дозволяє його зберігати.

Культура здоров'я включає в себе досягнення людства в різних сферах життя — в освіті, вихованні, побуті, науці, мистецтві, літературі. Вона є складником загальної системи культури. Як і будь-яку іншу культуру, культуру здоров'я треба формувати.



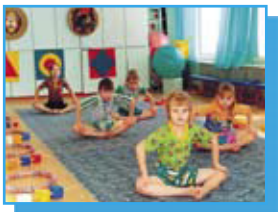
Пригадайте! Визначення здоров'я, що його дає Всесвітня організація охорони здоров'я: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».



■ Родина є загальнолюдською цінністю



■ Освіта є загальнолюдською цінністю



- Здоров'я є загально-людською цінністю

Здоров'я дозволяє людині успішно здійснювати біологічні й соціальні функції, воно формується в процесі фізіологічного, психологічного, соціального й духовного розвитку людини. Інакше кажучи, у людини є можливість бути здоровою, але реалізація цієї можливості вимагає певних знань та зусиль з її боку.

Здоров'я визначається спадковими чинниками, але їх реалізація залежить від конкретних біологічних та соціальних чинників, під впливом яких буде жити й розвиватися людина. У цьому сенсі здоров'я можна розглядати як процес. Це процес збереження й розвитку психічних, фізичних, моральних якостей, оптимальної працездатності й соціальної активності.

З іншого боку, здоров'я — це стан людського організму, що визначає його адаптаційні (приспосувальні) можливості в умовах біологічного й соціального середовища, що постійно змінюється. Ви вже знаєте, що здоров'я поділяють на певні складові.

Фізична складова визначає рівень росту й розвитку органів та систем організму. *Психічна й духовна* складові визначають стан психічної, моральної та духовної сфери. *Соціальна складова* визначає здатність людини як особистості вільно й усвідомлено обирати ту чи іншу соціальну роль, усвідомлювати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відповідальність за їх результат. Усі ці складові є єдиним цілим і визначають основні характеристики людини. Саме таке здоров'я є феноменом людського життя.

Які ж ознаки феномену людського здоров'я?

Ознакою фізичного здоров'я є успішна робота фізіологічних систем організму людини — опорно-рухової, кровоносної, травної, нервової, видільної та інших. Коли людина фізично здорова, вона добре виглядає, а всі системи успішно виконують свою роботу.

Ознакою соціального здоров'я є успішний розвиток особистості людини, її вміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей.

Тільки обираючи ту чи іншу соціальну роль, людина може бути корисною для суспільства, потрібною йому, соціально здоровою.

Ознаками психічного й духовного здоров'я є нормальне функціонування процесів мислення, пам'яті, уваги, уваги, здатність адекватно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо управляти своїм емоційним станом, розвивати свій інтелект, мати певні моральні ідеали й життєві цінності. Саме духовна складова здоров'я дозволяє нам усвідомити те, що здоров'я людини включає кілька складових, і допомагає об'єднати їх разом.

Духовний розвиток людини визначає також мету її існування, ідеали й життєві цінності. Духовно розвинена особистість не тільки говорить про загальнолюдські моральні принципи, але й намагається жити згідно з ними. Така поведінка свідчить про те, що людина духовно здорова.

Отже, здоров'я визначають дуже різні складові. Вони взаємопов'язані, й кожна з них робить свій внесок у здоров'я людини.

Головним чинником здоров'я, що впливає на всі його складові, є здоровий спосіб життя. Учені встановили, що здоров'я залежить на 50—55 % від способу життя, на 20 % — від спадковості, на 20—25 % — від стану навколишнього середовища, на 8—12 % — від роботи системи охорони здоров'я.

Таким чином, статистика свідчить, що здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя.

Здоровий спосіб життя — це форми й способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.

В основі здорового способу життя лежать принципи й правила поведінки, за якими живе людина.



■ Робота є загальнолюдською цінністю



- Культуру здоров'я треба формувати

Розрізняють біологічні й соціальні принципи. Біологічні принципи полягають у тому, що спосіб життя відповідає віку людини, є забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним.

Соціальні принципи полягають у тому, що спосіб життя має бути естетичним, моральним, самоконтрольованим, що потребує певних вольових зусиль.



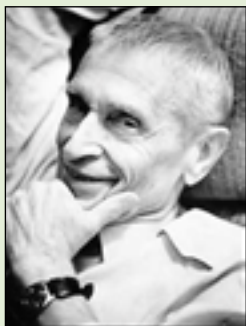
Зверніть увагу!

Формування й збереження здоров'я значною мірою залежить від нас самих.

Цінність життя й здоров'я

Життя на нашій планеті є великою цінністю. Будь-яка жива істота є частиною взаємопов'язаного та взаємозалежного світу, що називається біосферою, й заслуговує на повагу. Однак людина, звісно ж, вважає своє власне життя найціннішим з усіх можливих варіантів життя. Мабуть, це справедливо, тому що тільки людству притаманна духовність, моральні принципи, здатність змінювати планету, використовуючи власний розум.

Однією з найголовніших цінностей людського життя є здоров'я. Поняття «здоров'я» відображає одну з найважливіших характеристик людського існування,



Академік М. М. Амосов писав:

«Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значущі. Їх нічим не можна замінити».

А це означає, що кожна людина сама відповідає за своє здоров'я й благополуччя.

- Микола Михайлович Амосов

форму її життя. Здоров'я не можна сприймати просто як відсутність хвороб або звільнення від негативних хворобливих відчуттів. Здоров'я людини потрібно розуміти як сукупність її можливостей. Завдаючи шкоди своєму здоров'ю, ми відмовляємося від певних життєвих перспектив.

За своєю ціннісною сутністю здоров'я є благом, тобто тим, що має позитивне значення й відповідає нашим потребам та інтересам. Водночас здоров'я є умовою існування ще більш значущої цінності — життя.

Разом зі ставленням людини до здоров'я вибудовується загальна система цінностей, без якої людське існування втрачає сенс. Тому про здоров'я можна говорити як про *універсальну людську цінність*.

Носіями здоров'я можуть бути окремі особистості, соціальні групи й суспільство в цілому. У зв'язку з цим розрізняють індивідуальне здоров'я, здоров'я суспільства й загальнолюдське здоров'я.

Поняття «здоров'я» відображає одну з фундаментальних характеристик людського існування, є універсальною цінністю.

Суть цієї цінності полягає в тому, що саме здоров'я дозволяє людині, суспільству, людству в цілому реалізувати свій людський потенціал, бути гідним своєї планети.



■ **Здоров'я залежить від системи охорони здоров'я, стану навколишнього середовища, спадковості та способу життя**



«Людина, котра відтепер стала мислячою, відчуває потребу ставитися до будь-якої волі до життя з тим самим благоговінням, що й до своєї власної. Вона відчуває інше життя як частину свого. Благом вона вважає зберігати життя, допомагати йому, піднімати до вищого рівня життя, здатне до розвитку; злом — знищувати життя, шкодити йому, пригнічувати життя, здатне до розвитку. Це і є головний абсолютний принцип етики».

■ **Альберт Швейцер**



Опорні точки. Життя є величезною цінністю. Будь-яка жива істота є частиною взаємопов'язаного й взаємозалежного світу, який називається біосферою. Основними цінностями людини є її життя й здоров'я. Поняття «здоров'я» відображає одну з найважливіших характеристик людського існування.

Питання для повторення та обговорення

1. Що називають біологічним життям?
2. Доведіть, що здоров'я є важливою людською цінністю.
3. У чому полягають ознаки феномену людського здоров'я?
4. Що є головним чинником здоров'я?
5. Які життєві цінності ви вважаєте найважливішими?

Словничок

- **Біологічне життя** — це особливий стан матерії, при якому біологічні організми відрізняються від неорганічних об'єктів наявністю процесів обміну речовин, росту, розвитку, розмноження, поведінкою.
- **Здоровий спосіб життя** — це форми й способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.
- **Здоров'я** — це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.
- **Ієрархія цінностей** — це розташування цінностей від найбільш важливих до найменш важливих.
- **Феномен** (від грец. — «те, що з'являється») — виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко досягнути.



ФЕНОМЕН ЖИТТЯ

1. **Феномен — це:**
 - а) звичайне явище, факт, який легко досягнути;
 - б) незвичайне явище, рідкісний факт, те, що важко досягнути;
 - в) незвичайне явище, яке легко пояснити;
 - г) будь-яке явище, яке не можна досягнути на підставі досвіду.
2. **Життя людини відрізняється від життя тварин тим, що вона:**
 - а) є більш рухливою;
 - б) має особливий спосіб харчування;
 - в) має рефлекс;
 - г) є істотою соціальною і формується тільки всередині людського суспільства.
3. **Загальнолюдськими цінностями є:**
 - а) кар'єра, гроші, необмежена влада;
 - б) успіх, популярність, слава;
 - в) родина, здоров'я, освіта, робота;
 - г) реклама, прибуток, зброя.
4. **Культура здоров'я:**
 - а) успадковується генетично;
 - б) формується в ході життя;
 - в) виникає сама собою;
 - г) обов'язково є у кожної людини.
5. **Оберіть правильне визначення здоров'я.**
 - а) Здоров'я — це стан повного фізичного благополуччя.
 - б) Здоров'я — це стан повного духовного благополуччя.
 - в) Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів.
 - г) Здоров'я — це відсутність хвороб і фізичних дефектів.

6. Фізична складова здоров'я визначає:

- а) здатність людини як особистості вільно й свідомо обирати ту чи іншу соціальну роль;
- б) рівень росту й розвитку органів і систем організму;
- в) стан психічної, моральної та духовної сфер;
- г) можливість усвідомлювати наслідки своїх дій.

7. Ознакою соціального здоров'я є:

- а) нормальна робота фізіологічних систем організму людини — опорно-рухової, кровоносної, травної, нервової, видільної та інших;
- б) успішний розвиток особистості, її вміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей;
- в) нормальне функціонування процесів мислення, пам'яті, уяви, уваги;
- г) здатність адекватно оцінювати й сприймати свої чуття та відчуття.

8. Здоров'я залежить від способу життя:

- а) на 1 %; б) 20 %; в) 50 %; г) 100 %.

9. Здоровий спосіб життя — це форми й способи повсякденної життєдіяльності, які:

- а) вдосконалюють тільки фізичне здоров'я людини;
- б) зміцнюють і вдосконалюють усі складові здоров'я людини;
- в) подобаються людині й не впливають на її здоров'я;
- г) вдосконалюють тільки її волю.

10. Біологічні принципи здорового способу життя полягають у тому, що спосіб життя має бути:

- а) естетичним;
- б) моральним;
- в) самоконтрольованим;
- г) забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним.

11. Здоров'я є:

- а) однією з несуттєвих характеристик людського існування;
- б) тимчасовою цінністю;
- в) універсальною людською цінністю;
- г) важливим тільки за деяких обставин.



Тема I

ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про взаємозв'язки основних ознак, складових частин та чинників здоров'я;
- про людський чинник у формуванні безпеки людей;
- про глобальні небезпеки;

навчитися:

- порівнювати окремі складові здоров'я;
- розуміти важливість здорового способу життя;
- оцінювати рівень свого індивідуального фізичного розвитку.

§ 2



ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСНОВНИХ ОЗНАК, СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ТА ЧИННИКІВ ЗДОРОВ'Я



Обміркуйте ситуацію. Микола веде малорухливий спосіб життя, не завантажений фізично, часто хворіє. Як ви думаєте, чи позначиться погане фізичне здоров'я на його соціальному здоров'ї, чи, незважаючи на це, він може бути соціально успішним?

Взаємозв'язок ознак здоров'я

Ви вже знаєте, що ознакою фізичного здоров'я є успішна робота фізіологічних систем організму людини, а ознаками психічного й духовного здоров'я є, зокрема, й нормальне функціонування процесів мислення, пам'яті, уваги та уваги. Однак у разі неповноцінної роботи нервової системи будуть порушуватися процеси пам'яті й мислення. Тому ці ознаки фізичного й психічного здоров'я є взаємозалежними.

Такі взаємозв'язки простежуються й в інших ознаках здоров'я. Наприклад, мала рухливість організму, з одного боку, позначиться на опорно-руховому апараті, з другого — вплине на інші фізіологічні системи, з третього — матиме негативні наслідки для процесів мислення, пам'яті, призведе до труднощів у навчанні.

Але не тільки фізичні ознаки здоров'я пов'язані з психологічними, спостерігаються й зворотні впливи. Наприклад, психологічні стреси можуть призводити до хвороб травної системи й викликати виразку шлунка або дванадцятипалої кишки. Невміння свідомо управляти своїм емоційним станом так само може призвести до погіршення фізіологічного

стану. Депресія призводить до зниження імунітету, підвищення ризику виникнення різних захворювань.

Ознаки соціального здоров'я так само тісно пов'язані з ознаками фізичного, психічного й духовного здоров'я. Адже успішний розвиток особистості людини, її вміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей обумовлюється і рівнем її інтелекту, і вмінням спілкуватися з іншими людьми, і її благополучним фізичним станом.

Отже, наявність однієї ознаки здоров'я передбачає й наявність усіх інших ознак. А відсутність однієї з них призводить до втрати інших ознак, погіршення всіх компонентів здоров'я.

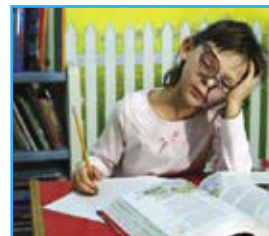
Взаємозв'язок складових частин здоров'я

Різні складові здоров'я тісно пов'язані між собою. Оскільки людина є живою істотою, то її здоров'я багато в чому визначається фізичною складовою здоров'я. Але вона не просто біологічна істота — вона істота біосоціальна. Людина є ще й особистістю. Її здоров'я визначається також соціальною складовою. Фізична й соціальна складові здоров'я є одним цілим.

Неуспішна в соціумі людина починає втрачати й своє фізичне здоров'я. Це може бути пов'язане, наприклад, із тим, що вона має погані умови проживання й харчування, часто зазнає стресів, у неї немає грошей на лікування.

Соціальні негаразди позначаються й на фізичному та психічному здоров'ї. Людина може впасти в депресію, вона може бути неспроможною управляти своїми емоціями, у неї виникають фізіологічні порушення, її духовний розвиток припиняється.

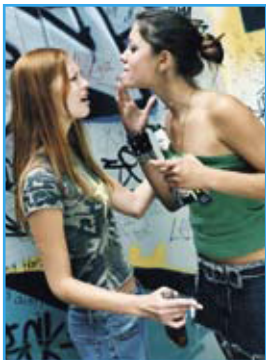
Для підлітка взаємозв'язок усіх складових здоров'я, можливо, не є очевидним. Давайте його простежимо. Отже, фізична складова здоров'я визначає рівень росту й розвитку органів та систем органів. Якщо із цієї складовою все в порядку й підліток фізіологічно нормально розвивається, то це визначає й можливість



- Мала рухливість, зрештою, призведе до труднощів у навчанні



- Перевірка знань для підлітка — завжди стрес, який буде негативно впливати на здоров'я, якщо не навчитися запобігати цьому



- Соціальні негаразди позначаються на всіх складових здоров'я

його нормального психічного й духовного розвитку. Якщо підліток психічно й духовно здоровий, то це сприяє його фізичному здоров'ю.

На фізичне здоров'я впливають стан загального душевного комфорту, духовні цінності, пов'язані із загальнолюдськими цінностями добра, любові й краси. Фізичне здоров'я опосередковане моральним благополуччям, тобто духовною й моральною складовою здоров'я.

Фізичне, психологічне й духовне здоров'я впливає на соціальну складову здоров'я. Для підлітка ознаками його соціального здоров'я є гармонійний розвиток його особистості, уміння спілкуватися з різними людьми, успіхи в навчанні, уміння вільно й відповідально визначати своє місце серед інших людей, відповідати за свої вчинки.

Таким чином, усі складові здоров'я тісно взаємопов'язані між собою й впливають одна на одну.

Взаємозв'язок чинників здоров'я. Здоровий спосіб життя — головний чинник здоров'я

Чинник — умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор. Коли говорять про чинники здоров'я, мають на увазі ті причини, які можуть змінити стан здоров'я, тобто впливають на нього.

Які чинники визначають здоров'я людини?

З одного боку, наше здоров'я визначається спадковістю, оскільки батьки передали нам свої ознаки й властивості, зокрема й ті, що визначають здоров'я. Але такою ж самою мірою здоров'я залежить від самої людини, від її способу життя й звичок. Окрім цього, наше здоров'я визначається також і системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні. На здоров'я може впливати навколишнє середовище, соціально-економічні й природні чинники.

Усі чинники здоров'я взаємозалежні й можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно.

Ми можемо одержати в спадок від батьків і прекрасне здоров'я, і схильність до якихось захворювань, приміром до цукрового діабету або порушення зору.

Навколишнє середовище може бути екологічно чистим і благотворно впливати на здоров'я, а може бути забрудненим і сприяти розвитку захворювань. Так, забруднене повітря в містах підвищує ризик захворювань верхніх дихальних шляхів.

Медицина рятує нас від захворювань, але водночас надлишок ліків знижує ефективність нашої власної захисної імунної системи. Переливання крові може врятувати нам життя й одночасно «нагородити» організм хвороботворними вірусами.

Від нас не залежить те, яку генетичну інформацію про наше здоров'я передадуть нам батьки, і ми не можемо змінити середовище, в якому ростемо й розвиваємося, а система охорони здоров'я в країні визначається не нами. Але головний чинник, що впливає на наше здоров'я, залежить від нас, оскільки головним чинником здоров'я, що впливає на всі його складові, є *здоровий спосіб життя*.

Здоровий спосіб життя — це форми і способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.

В основі будь-якого способу життя лежать принципи, тобто правила поведінки, яких дотримується людина. Розрізняють біологічні й соціальні принципи.

Біологічні принципи полягають у тому, що спосіб життя має відповідати віку, бути забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним.

Соціальні принципи полягають у тому, що спосіб життя має бути естетичним, моральним, самообмежувальним.

Таким чином, здоровий спосіб життя — це раціональна організація життя людини на основі біологічних та соціальних чинників.



- У спадок ми можемо отримати порушення зору, наприклад короткозорість



- Здоровий спосіб життя — це раціональна організація життя людини на основі біологічних та соціальних чинників

До здорового способу життя входять:

- раціональне харчування;
- оптимальна рухова активність;
- відповідність життєдіяльності біоритмам;
- раціональне чергування праці й відпочинку;
- відповідність фізичних і розумових навантажень віку людини;
- культивування позитивних емоцій;
- свідомо гармонізація власного внутрішнього світу й управління поведінкою згідно з моральними нормами суспільства;
- відмова від шкідливих звичок, якими є зловживання наркотичними речовинами (тютюн, алкоголь, наркотики тощо) та азартні ігри.

Спосіб життя кожної людини визначають її уявлення про сенс життя, справи, вчинки, ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я. Жодні побажання, накази, покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров'я. Вона має право сама прийняти рішення, сама вибрати для себе спосіб життя, сама відповідати за його результати.

Залучення людини до здорового способу життя починається з формування в неї мотивації здоров'я.

Мотив — це внутрішня спонука особистості до того чи іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язаної із задоволенням певної потреби.

Стиль здорового способу життя може визначатися різними мотивами. Наприклад, мотив самозбереження: людина не робить тієї або іншої дії, оскільки знає, що вона загрожує її здоров'ю й життю. Так, людина не буде далеко заходити в ріку, якщо не вміє плавати, оскільки заздалегідь знає, що потоне. Мотив може бути пов'язаний із дотриманням правил, які існують у суспільстві.

Людина може мити руки перед їжею, тому що так заведено в суспільстві, але вона тим самим зберігає своє здоров'я, запобігаючи інфекційним захворюванням. Є мотив, що пов'язаний з одержанням задоволення від здоров'я.

Вибір на користь здорового способу життя вимагає певного рівня знань.

**Запам'ятайте!**

Якщо людина веде здоровий спосіб життя, то вона:

- знає, які форми поведінки сприяють її благополуччю й чому;
- вірить у те, що здоровий спосіб життя дасть позитивні результати;
- емоційно позитивно ставиться до життя, поважає себе.

Вибір на користь здорового способу життя — це можливість самовдосконалюватися. Людина може змінювати професії, переміщатися з однієї кліматичної зони в іншу, працювати в різних країнах.

Здорова людина почувається вільною від зовнішніх умов і живе за звичай довго.

Аналіз життя й діяльності довгожителів у всьому світі показав, що здоровий спосіб життя цих людей визначається:

- особистою гігієною;
- раціональним харчуванням;
- оптимальним поєднанням роботи й відпочинку;
- руховою активністю;
- загартовуванням;
- відмовою від шкідливих звичок;
- підтримкою впродовж життя виробленого ними самими оптимального для них стилю життя.

Отже, здоров'я людини залежить від того, який спосіб життя вона веде: «здоровий» чи «нездоровий». Для вибору способу життя потрібні знання, уміння, воля й власна активність. Спонукає людей вести здоровий спосіб життя — непросте завдання, оскільки можна пояснити людині необхідність якихось дій, але дуже важко змусити її діяти.

Для того щоб людина вибрала здоровий спосіб життя як головний чинник, що визначає її здоров'я, в неї має бути:

- усвідомлення цінності свого власного життя й здоров'я;
- знання про особливості здорового способу життя;
- бажання бути здоровою і воля, щоб утілити це бажання в життя.



Опорні точки. Ознаки фізичного, соціального, психічного здоров'я тісно пов'язані між собою. Наявність однієї ознаки здоров'я передбачає й наявність усіх інших ознак. Відсутність однієї з них призводить до втрати інших ознак, погіршення всіх компонентів здоров'я. Усі складові здоров'я пов'язані між собою й впливають одна на одну. До чинників здоров'я належать: спадковість, спосіб життя, медичне обслуговування, навколишнє середовище, соціально-економічні й природні чинники. Усі чинники здоров'я пов'язані між собою й можуть впливати на людину як позитивно, так і негативно. Найважливішим чинником, що впливає на здоров'я, є спосіб життя.

Питання для повторення та обговорення

1. Як пов'язані основні ознаки й складові частини здоров'я?
2. Чому відсутність однієї з ознак здоров'я призводить до втрати інших ознак?
3. Із чого починається залучення людини до здорового способу життя?
4. Які чинники визначають здоров'я людини? Як вони пов'язані між собою?
5. Оцініть свій власний спосіб життя з погляду його впливу на здоров'я.
6. Чим привабливий здоровий спосіб життя?

Словничок

- **Мотив** — це внутрішня спонuka особистості до того чи іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язаної із задоволенням певної потреби.
- **Чинник** — умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор.



§ 3

ГЛОБАЛЬНІ НЕБЕЗПЕКИ. ЛЮДСЬКИЙ ФАКТОР У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕКИ ЛЮДЕЙ



Обміркуйте ситуацію. Як ви думаєте, чи є такі небезпеки, що торкаються відразу всіх людей, які живуть на планеті Земля?

Поняття про небезпеку

Людина живе в дуже складному природному й техногенному середовищі, взаємодіючи з ним і впливаючи на нього.

Результат взаємодії людини із середовищем існування може бути як позитивним, так і негативним. Уже в самій взаємодії прихована певна небезпека.



- Падіння метеорита, виверження вулкана, ураган — це природні небезпеки



- Аварії, пов'язані з діяльністю людини, — це антропогенні небезпеки

Небезпека — це негативна властивість живої та неживої матерії, що здатна завдавати шкоди самій матерії: людям, природному середовищу, матеріальним цінностям. Небезпекам не притаманна вибіркова властивість, їхнього впливу зазнає і людина, і природне середовище, і матеріальні цінності, створені людиною.

Небезпеки можуть бути індивідуальними, що стосуються конкретної людини, колективними, що загрожують групі людей, та глобальними, що загрожують усьому людству.

Так, наприклад, відкритий каналізаційний люк становить небезпеку для конкретної людини — вона може в нього впасти й зламати ногу; аварія на очисних спорудах — це небезпека для цілого міста, а забруднення Світового океану — для всього людства.

Джерелами небезпек є природні процеси та явища, техногенне середовище й дії людей, тому розрізняють небезпеки природного й антропогенного походження.

Природні небезпеки спричиняють стихійні явища, кліматичні умови, рельєф місцевості тощо. *Антропогенні небезпеки* пов'язані з діяльністю людей.

Людина, забезпечуючи свою життєдіяльність, по-всякчас впливає на середовище існування і своєю діяльністю, і продуктами цієї діяльності (технічними засобами, викидами різних виробництв тощо). Як наслідок, вона створює в середовищі існування антропогенні небезпеки.

Чим активнішою є перетворювальна діяльність людини, тим вищим є рівень і число антропогенних небезпек.

Деякі з них стають глобальними. Наприклад, використання атомної енергії — це велике технічне досягнення людства, але потужність цієї атомної енергії може бути використана й на шкоду великій кількості людей.



Зверніть увагу! На думку академіка М. М. Моїсєєва, «людство вступило в нову еру свого існування, коли потенційну потужність створюваних ним засобів впливу на середовище існування можна порівняти з могутніми силами природи планети. Це викликає не тільки гордість, але й побоювання, оскільки воно може мати наслідки, здатні призвести до знищення цивілізації й навіть усього живого на Землі».

Глобальні небезпеки і глобальні проблеми

Глобальні проблеми сучасності (від латин. «globus» — «куля») — це головні, ключові проблеми, від розв’язання яких залежить саме існування, збереження й розвиток цивілізації, це проблеми, які стосуються всієї земної кулі, всього людства.

Характерною ознакою сучасної цивілізації є зростання глобальних небезпек. Мова йде про загрозу термоядерної війни, зростання озброєнь, нерациональні витрати природних ресурсів, хвороби, голод, бідність тощо.

До глобальних проблем людства належать:

- проблема збереження миру й забезпечення процесів обмеження озброєнь;
- проблема ліквідації голоду й хвороб;
- проблема охорони навколишнього середовища;
- проблема питної води;
- демографічна проблема;
- проблема забезпечення сировиною й енергією;
- проблема використання ресурсів Світового океану;
- проблема освоєння космічного простору;
- проблема глобального потепління.



Запам’ятайте! Глобальні небезпеки загрожують самому існуванню цивілізації й життя на нашій планеті.

Особливістю глобальних проблем є те, що вони не можуть бути розв’язані зусиллями окремих країн. Вони потребують цілеспрямованих та організованих зусиль усієї світової спільноти. А нерозв’язаність глобальних проблем може призвести в майбутньому до серйозних, можливо незворотних, наслідків для всього людства.

Глобальні проблеми тісно пов’язані одна з одною, тому їх важко систематизувати, але вчені пропонують об’єднати їх у три великі групи.



- Вибухи атомних бомб, аварії танкерів, війни, голод — усе це глобальні небезпеки

Першу групу проблем становлять ті, що пов'язані з відносинами між групами держав, яким притаманні схожі політичні, економічні й інші інтереси, наприклад «Схід–Захід», багаті й бідні країни. Ці проблеми називають інтерсоціальними. До них належать проблема запобігання війні й забезпечення миру та проблема встановлення справедливого міжнародного економічного порядку.

Друга група проблем об'єднує ті, які породжені взаємодією суспільства й природи. Це проблеми забезпечення енергією, паливом, сировиною, прісною водою. До цієї ж групи належить і проблема охорони природи від незворотних змін негативного характеру, а також завдання розумного освоєння Світового океану й космічного простору.

Третя велика група проблем безпосередньо пов'язана з людиною, з її індивідуальним буттям. Її становлять ті проблеми, що безпосередньо стосуються окремої людини й залежать від здатності суспільства надати реальних можливостей для розвитку особистості. До них належать проблеми охорони здоров'я й освіти, питання контролю кількості народонаселення, проблеми забезпечення здорового способу життя.



Зверніть увагу! Глобальні проблеми сучасності тісно пов'язані як зі здоров'ям кожної конкретної людини, так і зі здоров'ям людства в цілому.

Глобалістика

Існує особлива галузь знання — *теорія глобальних проблем*, або *глобалістика*. Це наука, що розробляє практичні рекомендації щодо розв'язання глобальних проблем.

Глобалістика тісно пов'язана з іншими науками: біологією, екологією, геологією, геохімією, геофізикою, ґрунтознавством тощо.

Велике значення для глобалістики має факт виявлення вичерпаності (скінченності) природних ресурсів. Як з'ясувалося, для запасів окремих елементів, мінералів, гірських порід існує своя межа вичерпання. Такою межею вичерпання може бути або повне вичерпання запасів, або обмеження, пов'язане з екологічною безпекою, тобто коли подальша розробка стає загрозою для екологічної рівноваги, або, врешті-решт, неспроможність суспільства платити за певний ресурс занадто високу ціну.

Важливим фактом теорії глобальних проблем стало усвідомлення не тільки обмеженості природних ресурсів, але й можливої обмеженості життя самого людства. З моменту створення атомної бомби існує реальна можливість самознищення людства.



Зверніть увагу!

Накопичених на планеті запасів ядерної зброї вистачить для того, щоб багато разів знищити Землю.

Зазначені факти теорії глобальних проблем — вичерпаність природних ресурсів і небезпека самознищення людства — лягли в основу методу вивчення глобальних проблем. Цей метод називають методом глобального моделювання.

Особлива роль у розробці й застосуванні глобального моделювання належить *Римському клубу* — організації вчених, бізнесменів, політиків та суспільних діячів, які переймаються розробкою заходів щодо запобігання глобальним загрозам.

Римський клуб був створений у 1968 році. З того часу за підтримки цієї організації була проведена ціла низка досліджень глобальної проблематики.

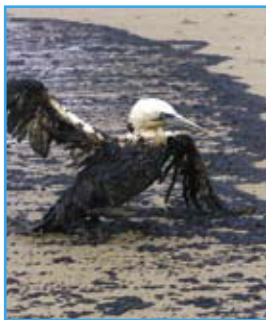
Глобальні екологічні проблеми є результатом взаємодії людської цивілізації й навколишнього середовища в епоху промислового розвитку.



- Глобальні екологічні проблеми є результатом взаємодії людської цивілізації й навколишнього середовища в епоху промислового розвитку



- Емблема Римського клубу



■ Необхідно розв'язувати проблеми захисту навколишнього середовища та людини від впливу шкідливих речовин

До глобальних екологічних проблем належать:

- *демографічна проблема* (негативні наслідки зростання кількості населення);
- *енергетична проблема* (дефіцит енергії, що породжує пошук нових її джерел, і пов'язані з їх видобутком та використанням забруднення);
- *харчова проблема* (необхідність досягнення повноцінного рівня харчування кожної людини спричинює виникнення питань у галузі сільськогосподарства й використання добрив);
- *проблема збереження природних ресурсів* (сировинні й мінеральні ресурси виснажуються ще з часів бронзового віку, актуальне збереження генофонду людства та біорізноманітності, прісна вода й кисень атмосфери обмежені);
- *проблема захисту навколишнього середовища й людини від впливу шкідливих речовин* (відомі невтішні факти масового викидання китів на узбережжя, ртутних і тому подібних катастроф та спричинених ними отруєнь).

Метод глобального моделювання передбачає вивчення глобальних процесів за допомогою математичних моделей та комп'ютерної техніки.

У Концепції сталого розвитку світу, прийнятій міжнародним співтовариством, є такі положення:

- необхідність визнання того факту, що в центрі уваги перебувають люди, які повинні мати право на здорове й плідне життя в гармонії з природою;
- охорона навколишнього середовища повинна стати невід'ємною частиною процесу розвитку;
- забезпечення рівною мірою задоволення потреб у розвитку й збереженні навколишнього середовища як нинішнього покоління, так і майбутніх поколінь.

Людський фактор у формуванні безпеки людей

Безпека самої людини багато в чому визначається людським фактором, тому виникла потреба в культурі безпеки життєдіяльності. Культура безпеки життєдіяльності спрямована на формування стереотипу їхньої безпечної поведінки.

Культура безпеки життєдіяльності є одним з основних чинників створення безпеки людей, стабільного соціально-економічного розвитку суспільства й держави.

За оцінками вчених, причинами понад 80 % аварій та техногенних катастроф є помилки персоналу, тобто людей, які працюють на потенційно небезпечних виробництвах. Для того, щоб цього не було, якраз і потрібна культура безпеки життєдіяльності.

Безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз. А життєдіяльність визначається як існування й діяльність людей, соціальних груп, суспільства.

Культура безпеки життєдіяльності — це соціальний процес, спрямований на реалізацію таких умов існування й діяльності людей, соціальних груп, суспільства, за яких значення всіх ризиків не перевищують допустимих меж.

Основною метою культури безпеки життєдіяльності є зниження ризиків за рахунок людського фактора.

Для ефективної протидії небезпекам необхідно, щоб людина мала належні знання, уміння й навички, володіла потрібною інформацією, а також мала мотивацію, бажання, усвідомлене ставлення до створення власної безпеки й безпеки інших людей. При цьому мотивація створення безпеки не повинна обмежуватися тільки інстинктом самозбереження, але й поширюватися на інших людей.



- Оператор атомної станції, машиніст електровоза, капітан корабля, пілот — усі вони повинні володіти культурою безпеки життєдіяльності, від неї залежить і їхнє власне життя, й життя інших людей



Опорні точки. Небезпека — це негативна властивість живої та неживої матерії, що здатна завдавати шкоди самій матерії: людям, природному середовищу, матеріальним цінностям. Розрізняють небезпеки природного й антропогенного походження. Глобальні проблеми сучасності — це головні, ключові проблеми, від розв'язання яких залежить саме існування, збереження й розвиток цивілізації, проблеми, що стосуються всієї земної кулі, всього людства.

Безпека самої людини багато в чому визначається людським фактором, культура безпеки життєдіяльності є одним з основних чинників створення безпеки людей, стабільного соціально-економічного розвитку суспільства й держави.

Питання для повторення та обговорення

1. Що таке небезпека? Які небезпеки є глобальними?
2. Які глобальні антропогенні небезпеки ви знаєте?
3. Наведіть приклади індивідуальних небезпек.
4. Що відносять до глобальних природних небезпек?
5. Що таке безпека?
6. Для чого потрібна культура безпеки життєдіяльності?

Словничок

- **Безпека** — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх та зовнішніх загроз.
- **Глобалістика** — це наука, що розробляє практичні рекомендації щодо розв'язання глобальних проблем.
- **Культура безпеки життєдіяльності** — це соціальний процес, спрямований на реалізацію таких умов існування й діяльності людей, соціальних груп, суспільства, при яких значення всіх ризиків не перевищують допустимих меж.



ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Різні складові здоров'я:

- а) існують незалежно одна від одної;
- б) проявляються кожна сама по собі;
- в) не впливають одна на одну;
- г) тісно пов'язані між собою й впливають одна на одну.

2. Навколишнє середовище:

- а) завжди позитивно впливає на людину;
- б) завжди негативно впливає на людину;
- в) може впливати на людину як позитивно, так і негативно;
- г) не впливає на людину.

3. До здорового способу життя входить:

- а) відсутність рухової активності;
- б) раціональне чергування праці й відпочинку;
- в) надмірне харчування;
- г) культивування негативних емоцій.

4. Для вибору способу життя потрібні:

- а) знання;
- б) поради друзів;
- в) телевізійні програми;
- г) невпевненість у собі.

5. Найважливішим чинником, що впливає на здоров'я, є:

- а) спосіб життя;
- б) спадковість;
- в) медичне обслуговування;
- г) навколишнє середовище.

6. небезпека — це:

- а) позитивна властивість неживої матерії, що здатна завдавати шкоди самій матерії;
- б) негативна властивість тільки живої матерії, що здатна завдавати шкоди природному середовищу;
- в) негативна властивість живої й неживої матерії, що здатна завдавати шкоди самій матерії: людям, природному середовищу, матеріальним цінностям;
- г) негативна властивість тільки неживої матерії, що здатна завдавати шкоди самій матерії: людям, природному середовищу, матеріальним цінностям.

7. Тайфун належить до:

- а) індивідуальних небезпек;
- б) небезпек, що стосуються конкретної людини;
- в) колективних небезпек;
- г) глобальних небезпек.

8. Прикметною рисою сучасної цивілізації є:

- а) зростання глобальних небезпек;
- б) зменшення глобальних небезпек;
- в) відсутність глобальних небезпек;
- г) ігнорування глобальних небезпек.

9. Особливістю глобальних проблем є те, що вони:

- а) можуть бути розв'язані зусиллями окремих країн;
- б) вимагають цілеспрямованих і організованих зусиль усієї світової спільноти;
- в) можуть бути розв'язані зусиллями окремих груп людей;
- г) можуть бути розв'язані однією країною.

10. До інтерсоціальних проблем належать:

- а) проблема забезпечення здорового способу життя;
- б) проблема запобігання війні й забезпечення миру та проблема встановлення справедливого міжнародного економічного порядку;
- в) проблема забезпечення сировинними ресурсами, прісною водою;
- г) проблема охорони й розумного освоєння Світового океану та космічного простору.

11. Глобалістика — це:

- а) наука, що розробляє практичні рекомендації щодо розв'язання глобальних проблем;
- б) напрямок у політиці;
- в) галузь енергетики;
- г) наука, що вивчає кругообіг речовин у природі.

12. Які положення не відповідають Концепції сталого розвитку світу?

- а) Необхідність визнання того факту, що в центрі уваги перебувають люди, які повинні мати право на здорове й плідне життя в гармонії з природою.
- б) Охорона навколишнього середовища має стати невід'ємною частиною процесу розвитку.
- в) Забезпечення задоволення потреб у розвитку й збереженні навколишнього середовища як нинішнього покоління, так і майбутніх поколінь.
- г) Розв'язання нагальних проблем будь-якими способами без урахування їхнього подальшого впливу.

13. Причинами понад 80% аварій і техногенних катастроф є:

- а) помилки персоналу;
- б) поломка техніки;
- в) нестача пального;
- г) погодні умови.

14. Соціальні негаразди впливають:

- а) тільки на психічне здоров'я;
- б) тільки на фізичне здоров'я;
- в) на психічне та фізичне здоров'я;
- г) виключно на соціальне здоров'я.

15. Надлишок ліків:

- а) зміцнює здоров'я;
- б) підвищує ефективність імунної системи;
- в) знижує ефективність імунної системи;
- г) допомагає одужати швидше.

16. До індивідуальних небезпек відносять:

- а) падіння метеориту;
- б) виверження вулкану;
- в) аварію на очисних спорудах;
- г) зламану сходинку драбини.

17. Демографічні проблеми відносять:

- а) до глобальних;
- б) групових;
- в) індивідуальних;
- г) важливих тільки для окремих країн.

Тема

II



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про ознаки фізіологічної й соціальної зрілості;
- про взаємозв'язок фізіологічної та соціальної зрілості;
- про те, як формується готовність до дорослого життя;

навчитеся:

- визначати рівень власного фізичного й соціального розвитку;
- проводити моніторинг власного фізичного й соціального розвитку.



ФІЗІОЛОГІЧНА Й СОЦІАЛЬНА ЗРІЛІСТЬ. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗІОЛОГІЧНОЇ Й СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ



Обміркуйте визначення. Старослов'янське слово «отрок» означає «не має права говорити», раб, слуга. Чому ж тоді підлітковий період називають також отроцтвом?

Фізіологічна й соціальна зрілість

У ході свого індивідуального розвитку кожна людина проходить певні етапи. Одним із таких закономірних етапів є й підлітковий вік. Підлітковий вік характеризується переходом до фізичної й соціальної зрілості. Ця «перехідність» і визначає всі особливості даного періоду.

Організм дозріває фізіологічно, але до повної фізіологічної зрілості ще далеко, іде соціальне дорослішання, проте соціальна зрілість ще не настала. Саме тому підлітковий період є таким непростим, насиченим і суперечливим.

Хронологічно підлітковий вік визначається від 10—11 до 14—15 років. Цей вік називають також отроцтвом. Слово «отрок» означає «не має права говорити», раб, слуга. Це поняття підкреслює певний соціальний статус людини. Інакше кажучи, люди, які оточують підлітка, не визнають його дорослим, соціально зрілим, оскільки за нього несуть відповідальність його батьки.

Гормони росту й статеві гормони викликають у підлітка інтенсивний фізіологічний розвиток, спрямований на формування фізіологічної

зрілості. Збільшуються зріст і маса тіла, причому в хлопчиків у середньому пік «стрибка росту» припадає на 13 років, а закінчується після 15 років, іноді триваючи до 17 років, а в дівчаток цей «стрибок росту» починається й закінчується на два роки раніше, ніж у хлопчиків.

Приблизно 150 років тому вченими була вперше відзначена особливість у фізіологічному розвитку й статевому дозріванні підлітків — акселерація (прискорення).

Акселерація — це прискорення фізичного розвитку дітей. Якщо за старих часів початок такого дозрівання відбувався в 11—13 років у дівчаток і 13—15 у хлопчиків, то зараз це відбувається на три роки раніше: у 8—10 років у дівчаток і 10—12 — у хлопчиків.

Однак іноді буває й протилежний процес — уповільнення фізіологічного розвитку приблизно на 2—3 роки. Отже ваш розвиток може йти і досить швидко, і трохи відставати від однолітків. І те, й інше — у межах норми. Просто процеси росту й розвитку дуже індивідуальні.

Зміна зросту й маси тіла підлітка супроводжується зміною пропорцій його тіла. Спочатку збільшуються розміри голови, кистей рук та стоп, після цього подовжуються руки й ноги, і тільки потім — тулуб.



Це цікаво!

Викликаний ендокринною стимуляцією ріст скелетної мускулатури істотно позначається на м'язовій силі. Так, якщо в 10 років хлопчики стискають кистьовий динамометр із силою 16 кг, то в 15 років цей показник дорівнює 35 кг; у дівчаток сила кисті руки збільшується за цей самий період у середньому з 12,5 до 28 кг. Слід зазначити, що в дівчат м'язова сила досягає свого максимального розвитку близько 15 років.



- Підлітковий період, незважаючи на всі труднощі, — це прекрасний час радості, дружби, пізнання себе й навколишнього світу



- Наполегливі тренування — й можна змагатися з татком!

Швидкий ріст скелета (4—7 сантиметрів за рік) випереджає розвиток мускулатури. Усі ці особливості призводять до певної непропорційності тіла, підліткової незграбності. Це вік «гидкого каченяти», яке ще тільки має стати прекрасним лебедем.

Швидкий ріст підлітка призводить до труднощів у функціонуванні серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем його організму. Підвищується стомлюваність, виникають різкі перепади настрою.

Часто юнаки й дівчата, соромлячись своєї слабкості й незграбності, перестають займатися фізичною культурою. Як наслідок, формується так зване малесеньке серце, яке, у тому разі, якщо підліток не почне вчасно займатися фізкультурою, не збільшиться й надалі.



Зверніть увагу!

Маса серця від 10 до 16 років подвоюється, а його об'єм збільшується приблизно у 2,4 разу. Змінюється й серцевий м'яз (міокард), стає більш міцним, здатним викидати в судини при скороченні більшу кількість крові.

У віці від 9 до 17 років ударний об'єм серця, тобто кількість крові, що викидається серцем за одне скорочення, зростає в хлопчиків від 37 до 70 мл, а в дівчаток — від 35 до 60 мл.

Ознаками фізіологічної зрілості є фізіологічне дозрівання всіх систем організму, їхня готовність до виконання функцій зрілого віку — це активне включення в трудову діяльність, створення родини, народження дітей. Але підліток набуває цих ознак поступово.

Соціально підліток перебуває в ситуації переходу від залежного від батьків дитинства до самостійної й відповідальної дорослості, до соціальної зрілості.

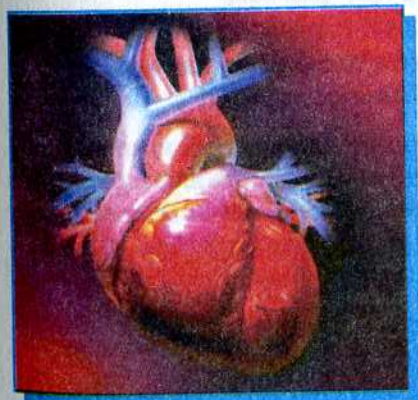
Соціальна зрілість — це результат життя в суспільстві, результат соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми. Набуття соціальної зрілості так само потребує часу.

Для того щоб стати соціально зрілим, підліток активно вчиться розуміти інших людей, розбиратися в їхніх стосунках, брати на себе відповідальність за свої вчинки, якнайкраще організовувати свою поведінку в соціальному середовищі.



- Швидкий ріст скелета випереджає розвиток мускулатури. Ця особливість призводить до певної непропорційності тіла, підліткової незграбності. Це вік «гидкого каченяти», яке ще тільки має стати прекрасним лебедем

Підліток вчиться аналізувати свій життєвий досвід, критично ставитися до своєї поведінки, аналізувати і враховувати свої помилки. Але він залишається «соціально незрілим», якщо не може прогнозувати й планувати власну поведінку, приймати виважені рішення, співвідносити їх зі своїми можливостями й нести за них відповідальність перед собою й іншими людьми.



- Якщо у підлітка сформувалося так зване малесеньке серце, і він не почне займатися фізкультурою, серце не збільшиться й надалі
- Підліток часто не хоче слухатися батьків, але доки він не вміє нести відповідальність за свої вчинки, батьки мають право впливати на нього



- Людина прагне стати кращою і привабливою для інших людей

Досягнення соціальної зрілості потребує від підлітка чималих зусиль. Її ознаками є:

- уміння знайти своє місце в соціумі;
- уміння відповідати за свої вчинки;
- уміння бути самостійним і прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях;
- уміння одержувати потрібну інформацію й аналізувати її згідно зі своїми цілями в різних сферах життя.

У підлітка поступово формується «почуття дорослості», він починає ставитися сам до себе як до дорослого, претендує на рівноправні стосунки з дорослими. Підліток починає розуміти, що соціальна зрілість передбачає відповідальність.

Відповідальність — це обов'язкова складова будь-якого зрілого вчинку. Крім того, для соціально зрілої особистості характерний саморозвиток. Він проявляється в тому, що людина прагне стати кращою, набути нових якостей, які зроблять її більш індивідуальною й привабливою для інших людей.

Взаємозв'язок фізіологічної та соціальної зрілості

Соціальна й фізіологічна зрілість тісно пов'язані між собою, оскільки соціальна зрілість передбачає фізіологічну. Процеси фізіологічного й соціального дозрівання мають відбуватися гармонійно. Але так буває не завжди, про що свідчить процес акселерації.

Як ви вже знаєте, акселерація пов'язана з прискоренням фізіологічного росту й розвитку підлітків порівняно з попередніми поколіннями. Слово «акселерація» походить від латинського слова «acceleratio» — прискорення. Акселерація — це прискорення фізичного розвитку дітей, яке спостерігається останні 150 років. Вона включає різні анатомічні й фізіологічні прояви, зокрема й скорочення термінів статевого дозрівання.



- Смикання за коси в підлітковому віці може бути свідченням інфантилізму

Учені вважають, що акселерація обумовлена впливом як біологічних, так і соціальних чинників.

Якщо в 30—40-ві роки XX століття досягнення статеві зрілості збігалося з початком трудової діяльності, то зараз ситуація змінилася, оскільки цілком сформовані фізіологічно юнаки й дівчата довгий час поводяться як маленькі діти.

Виникло протиріччя між прискореним фізичним дозріванням та відносно запізнілою соціальною зрілістю.

Затримка соціальної зрілості збільшується в тій ситуації, коли підлітка в родині надмірно опікають, коли в нього немає обов'язків, коли в нього немає почуття відповідальності за свої вчинки. Це негативно позначається на підліткові. Він стає психологічно інфантильним.



Зверніть увагу!

Інфантилізм (від латин. «infantilis» — «дитячий») — це відставання людини в розвитку, яке виявляється в збереженні в дорослому віці фізичних та інтелектуальних рис, поведінки, властивих дитячому віку. Цей термін уживають стосовно фізіологічних, психологічних та соціальних явищ.

Інфант (жіноча форма інфанта) — в Іспанії й Португалії (до ліквідації португальської монархії у 1910 р.) титул усіх принців і принцес королівського роду.

Психологічний інфантилізм — це незрілість людини, що виражається в затримці становлення особистості, при якій поведінка людини не відповідає віковим вимогам до неї. Інфантильні підлітки несамостійні й безвідповідальні. Досить часто в них немає почуття власної відповідальності за результати навчання, тому вони погано вчаться, хоча можуть бути досить здібними й навіть талановитими.



- Затримка соціальної зрілості збільшується, коли в підлітка немає обов'язків, коли в нього немає почуття відповідальності за свої вчинки



- Портрет Інфанти Маргарити (1656) роботи видатного іспанського художника Дієго Веласкеса



- Соціальний інфантизм виражається в тому, що підліток не приймає обов'язків, пов'язаних із процесом дорослішання

Виявити наявність у себе цієї «королівської хвороби» складно. Але зрозуміти, що риси інфантильності у вас є, — це вже крок уперед. Після цього треба переборювати в собі цей інфантизм, дорослішати, ставати соціально зрілою людиною.



Опорні точки. Підлітковий вік характеризується переходом до фізичної та соціальної зрілості. Ця «перехідність» і визначає всі особливості даного періоду. Організм дозріває фізіологічно, але до повної фізіологічної зрілості йому ще далеко, іде соціальне дорослішання, проте соціальна зрілість ще не настала.

Ознаками фізіологічної зрілості є фізіологічне дозрівання всіх систем організму, їхня готовність до виконання функцій зрілого віку.

Соціальна зрілість — це результат життя в суспільстві, результат соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми.

Соціальна й фізіологічна зрілість тісно пов'язані між собою, оскільки соціальна зрілість передбачає фізіологічну.

Питання для повторення та обговорення

1. Як пов'язані фізіологічна й соціальна зрілість?
2. Чому в підлітка можуть виникати труднощі у функціонуванні серцево-судинної системи?
3. Що потрібно робити, аби стати соціально зрілою людиною?
4. Чим небезпечна затримка соціальної зрілості?
5. У чому може виражатися інфантилізм підлітка?
6. До яких наслідків призводить акселерація?

Словничок

- **Акселерація** — це прискорення фізичного розвитку дітей, яке спостерігається останні 150 років. Вона включає різні анатомічні й фізіологічні прояви, зокрема й скорочення термінів статевого дозрівання.
- **Інфантилізм** — це відставання людини в розвитку, яке виявляється в збереженні в дорослому віці фізичних та інтелектуальних рис, поведінки, властивих дитячому вікові.
- **Психологічний інфантилізм** — це незрілість людини, що виражається в затримці становлення особистості, при якій поведінка людини не відповідає віковим вимогам до неї.
- **Соціальна зрілість** — це результат життя в суспільстві, результат соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми.



ГОТОВНІСТЬ ДО ДОРОСЛОГО ЖИТТЯ



Обміркуйте ситуацію. Дев'ятикласника Григорія друзі запросили піти в похід на байдарках. Він став умовляти батьків, аби вони його відпустили, стверджуючи, що він досить дорослий для цього. Після походу, в якому син усе ж таки взяв участь, батькам довелося заплатити гроші за поламану з його вини байдарку й купити нові речі замість тих, які він загубив. Як ви вважаєте, що мав на увазі Григорій, коли стверджував, що він дорослий?

Доросле життя

Підліток ще не є самостійним членом суспільства. За його здоров'я, розвиток, учинки, які він робить, несуть відповідальність його батьки. Тому вони мають право обговорювати з підлітком його вчинки, вимагати дотримання певних норм і правил поведінки, регулювати його стосунки з іншими людьми. Ці права тісно пов'язані з батьківськими обов'язками.

Батьки зобов'язані до певного віку забезпечувати дитину матеріально, дати їй освіту, сприяти в отриманні тієї чи іншої професії, розвивати її духовно, морально, інтелектуально, піклуватися про її здоров'я.

Стати дорослим означає взяти на себе відповідальність за своє матеріальне забезпечення, духовний розвиток, здоров'я, відповідати за свої вчинки та їхні наслідки перед суспільством. Стати дорослим означає готовність створювати родину, мати власних дітей і нести за них духовну й матеріальну відповідальність.

Не можна прокинутися якось уранці й раптом стати дорослим. Дорослість формується повсякденно. У ході свого життя підліток вчиться виконувати певні обов'язки. Навчитися прибирати у своїй кімнаті, мити після себе посуд, робити уроки без нагадування батьків — усе це невеличкі кроки до дорослості.

Чимало підлітків мріють якнайшвидше подорослішати, перестати бути залежними від батьків, вести доросле життя. Але вони дуже погано уявляють особливості цього дорослого життя. Давайте спробуємо з'ясувати, що характеризує зрілу особистість.

Соціально зріла особистість уміє:

- брати на себе відповідальність за свої почуття, думки, а головне — вчинки (зріла людина не перекладає свою провину на когось іншого, не шукає причин своїх невдач в інших людях);
- тверезо оцінювати ситуацію, що виникла, й свої можливості, здатність виносити уроки зі своїх невдач;
- повноцінно спілкуватися з іншими людьми, співпрацювати з ними.

Зрілість — це найбільш тривалий період життя людини, в якому вона максимально реалізує свої духовні, інтелектуальні й фізичні здібності.

У дорослої людини розвинене почуття відповідальності, сформована потреба в турботі про інших людей. Вона здатна до активної участі в житті суспільства, ефективного використання своїх знань та вмінь. Зріла людина успішно розв'язує різні життєві проблеми. Крім того,



- Зріла людина вміє спілкуватися з іншими людьми й співпрацювати з ними



■ Доросла людина прагне мати професію

розвиток людини в період зрілості пов'язаний з її активним включенням у сферу суспільного виробництва.

Доросла людина має професію, є економічно незалежною й забезпечує себе матеріально. У поняття матеріального забезпечення входить житло, яке треба придбати й щомісяця платити за нього, витрати на їжу, одяг, взуття, транспорт, плата за навчання (а вчитися доведеться впродовж усього життя!), придбання техніки для дому, оплата свого лікування, відпочинку, розваг тощо. Якщо порахувати загальну суму, то вона буде досить істотною. А оскільки доросла людина створює свою родину й тривалий час тягар забезпечення цієї родини буде лежати на її плечах, то отриману суму треба помножити щонайменше на три.

Зрілість передбачає, що людина реалізує себе в усіх сферах життя: активно працює, створює родину, виховує дітей, уміє дружити, розвиває свої таланти, розуміє навколишній світ та займає своє місце в ньому.

Як бачите, дорослість аж ніяк не передбачає вседозволеності, безвідповідальності й життя «собі на втіху», як іноді здається. Головне слово в дорослому житті — «треба».

Загалом, дорослою можна вважати людину, яка сформувалася як особистість, яка має навички, що дозволяють їй вільно жити в суспільстві, в якому вона виросла, яка здатна забезпечити себе матеріально.

Як підліток готується до дорослого життя

По-перше, підготовка до дорослого життя пов'язана з тим, що організм підлітка росте, розвивається, відбуваються відповідні зміни його фізіологічних систем. З одного боку, цей процес здійснюється сам по собі, хочемо ми цього чи ні, а з іншого — для нормального перебігу фізіологічного дорослішання необхідне раціональне й повноцінне харчування, рухова активність, дотримання режиму праці й відпочинку.

Спосіб життя має бути таким, щоб допомагати організму справлятися з фізіологічним дорослішанням.



■ Доросла людина прагне забезпечити себе матеріально

■ Дорослість передбачає, що людина створює родину, виховує своїх дітей

а не заважати йому. Шкідливі звички, пов'язані з уживанням алкоголю, нікотину, наркотиків, гальмують фізичний розвиток, порушують нормальні процеси росту і розвитку.

По-друге, підготовка до дорослого життя пов'язана з психологічними зусиллями. Поступово підліток вчиться прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях, одержувати необхідну інформацію, аналізувати її, застосовувати для досягнення своїх цілей. Він починає сам ставити собі завдання, відслідковувати хід виконання власних дій та їхні результати, використовувати наявний досвід, емоційно правильно реагувати на різні ситуації у своєму житті. Цей процес не відбувається сам по собі, підліток є його активним учасником, він має докладати певних зусиль, щоб розвиватися й дозрівати психологічно.



■ Підліток не завжди усвідомлює наслідки своїх дій



Подумайте! Ваш знайомий пообіцяв підвезти вас додому на своїй машині, перед цим він вживав алкогольний напій, але запевняє, що з ним усе в порядку. Як ви вчините в такій ситуації? Яка поведінка в такій ситуації буде «дорослою»?

По-третє, підготовка до дорослого життя передбачає набуття соціальних умінь, наприклад уміння знайти своє місце в класі, групі підлітків, уміння відповідати за свої вчинки, бути самостійним.

До соціальних умінь належать відповідальність, уміння виконувати доручені завдання, уміння вчитися, уміння набувати знань, які потім знадобляться для майбутньої професії. Відповідальність, повага до людей і знання — це якості зрілої людини.

Для соціально зрілої особистості характерний саморозвиток, який проявляється в тому, що людина прагне стати кращою, набути нових якостей, які роблять її більш індивідуальною й привабливою для інших людей.

Щоб стати дорослим, потрібно щоденно працювати над собою, учитися будувати стосунки з людьми, що живуть поруч із нами (рідні, близькі, знайомі, однокласники), замислюватися над тим, що ви даєте іншим людям.

Дорослість — це самостійність. Можна написати це слово так: само-стійність, це означає, що я стою сам. Я не маю потреби в наказах і заборонах, командах та оцінках, ніхто не повинен думати за мене й відповідати за мої вчинки, за мене ніхто не повинен приймати рішення. Я все роблю сам.

■ Процес саморозвитку передбачає наявність волі й вольових зусиль, які необхідні для досягнення поставленої мети

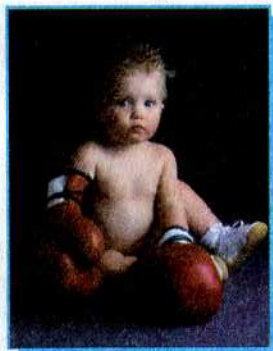
Щоб визначити ступінь своєї дорослості, спробуйте відповісти ось на ці запитання:

- Хто застилає ваше ліжко?
- Хто готує вам сніданок?
- Хто миє ваше взуття після дощу?
- Хто прасує вам одяг?
- Хто прибирає у вашій кімнаті?
- Хто стежить за вашими успіхами в навчанні?
- Хто визначає ваш режим дня?
- Хто відповідає за ваші вчинки?

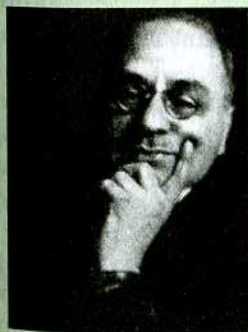
Якщо ви жодного разу не відповіли «я сам», то до дорослості вам іще дуже далеко.

Дорослішання та здоровий спосіб життя

Дорослішання відбувається успішно, якщо підліток веде здоровий спосіб життя. Ви вже знаєте, що здоровий спосіб життя передбачає оптимальний режим праці й відпочинку, правильне харчування, достатню рухову активність, особисту гігієну, загартовування, відсутність шкідливих звичок, любов до близьких, позитивне сприйняття життя. Він забезпечує нормальне фізичне, психологічне й соціальне дорослішання підлітка.



- «Коли я виросту...»



«Більшість дитячих фантазій починаються зі слів "коли я виросту...". Схоже, деякі дорослі теж живуть так, немов вони ще не вирости».

- Альфред Адлер,
австрійський психолог



- Ліворуч здорові легені, а праворуч — легені курця. Хотіли б ви курити та мати такі пошкоджені легені?

Слід знати про те, що багато проблем дорослої людини беруть свій початок у її дитинстві. Мала рухливість у дитячому віці при надмірному харчуванні може призвести, наприклад, до ожиріння або серцево-судинних захворювань. Лінощі й небажання вчитися в дитинстві, імовірно, призведуть у дорослому житті до відсутності професії, неможливості забезпечити себе матеріально.

Для фізичного дорослішання особливо корисні в підлітковому віці заняття фізкультурою, оскільки звичайна денна активність рідко може забезпечити достатнє фізичне навантаження. Важливе значення має загартовування, що підвищує стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. Сама можливість вести здоровий спосіб життя визначається імунною системою організму, його стійкістю до захворювань.

Повноцінне раціональне харчування — теж необхідний чинник нормального дозрівання.

Для психологічного дорослішання необхідний розвиток пам'яті, мислення, уяви, уміння виражати свої емоції в прийнятих суспільством формах. Для соціального дорослішання потрібний досвід життя в колективі, розуміння свого місця в цьому колективі, розкриття своїх лідерських та інших соціальних здібностей.

Слід пам'ятати, що стан нашого здоров'я є результатом взаємодії наявних у нас спадкових особливостей з умовами навколишнього середовища. Він може покращуватися або погіршуватися залежно від нашого

способу життя. Здоровий спосіб життя — це дбайливе ставлення до життя, забезпечення його природного перебігу, зокрема й природного дорослішання. Зберігати й поліпшувати своє здоров'я можна тільки при здоровому способі життя.



Опорні точки. Зрілість — це найбільш тривалий період життя людини, під час якого вона максимально реалізує свої духовні, інтелектуальні й фізичні здібності. Дорослою є та людина, яка має навички, що дозволяють їй вільно жити в суспільстві, в якому вона виросла. Підготовка до дорослого життя пов'язана з фізіологічним, психологічним та соціальним дорослішанням. Дорослішання відбувається успішно, якщо підліток веде здоровий спосіб життя.

Питання для повторення та обговорення

1. Чому зріла людина не перекладає свої провини на інших людей?
2. Які особливості характерні для людини в період зрілості?
3. У якому разі людина може вважати себе економічно незалежною?
4. Як підліток готується до дорослого життя?
5. Чи можна вважати дорослою людину, яка не несе відповідальності за свої вчинки?
6. Які чинники забезпечують нормальне фізичне, психологічне та соціальне дорослішання підлітка?

Словничок

- **Зрілий** — той, що досяг повного розвитку.
- **Соціальна зрілість** — це результат життя в суспільстві, результат соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми.
- **Фізіологічна зрілість** — це відповідність усіх фізіологічних систем завданням того чи іншого вікового періоду життя людини.



МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я



Обміркуйте ситуацію. Кирило сказав Сергієві, що той надто повільно росте й що йому слід звернути на це увагу. Сергій розхвилювався, оскільки не знав, як визначити, відповідає його фізичний розвиток віку чи ні. Що б ви порадили Сергієві?

Для чого потрібен моніторинг здоров'я

Латинське слово «monitor» означає «той, що попереджає», а слово «моніторинг» означає «спостереження», «контроль», «вимір». Під моніторингом розуміють систематичне одержання й обробку інформації, що може бути використана для процесу прийняття того або іншого рішення. Моніторинг може бути корисним і при здійсненні контролю стану здоров'я. Фізичний розвиток підлітка можна визначати для того, щоб вчасно вживати заходів щодо збереження здоров'я. Які показники можна при цьому враховувати?

Учені розрізняють суб'єктивні й об'єктивні показники здоров'я.

До суб'єктивних показників стану здоров'я належать показники самопочуття, працездатності, сну, апетиту, настрою.

Об'єктивні показники стану здоров'я пов'язані з антропометричними вимірами (наприклад, вимір маси тіла, зросту, окружності грудної клітки, шиї, плеча, стегна, гомілки), частотою дихання, життєвою ємністю легенів, пульсом, артеріальним тиском.



Зверніть увагу!

Універсальний критерій для оцінювання здоров'я вчені поки що не визначили. Зазвичай для оцінювання здоров'я використовують сукупність тестів.

Якщо вести моніторинг стану фізичної складової здоров'я в підлітковий період, то можна судити про те, наскільки успішно йде дорослішання організму.

У випадку, коли цей розвиток не відповідає віковим вимогам, необхідно вживати заходів, які допоможуть виправити ситуацію. Тож не випадково вчені використовують слово «monitor» — «той, що попереджає». Саме моніторинг попереджає нас про небезпеку, на яку наражається наше здоров'я.



Зверніть увагу!

Вести спостереження й проводити виміри, пов'язані з фізичним аспектом здоров'я, слід регулярно. Тільки у цьому випадку можна прослідкувати зміни, що відбуваються.

Як вести моніторинг фізичної складової здоров'я

Моніторингом здоров'я підлітків займаються медичні працівники. Але існують прості методи самоконтролю, які можна здійснювати власноруч у домашніх умовах.

Перше, що свідчить про стан фізичного здоров'я, — це самопочуття. Відчуття бадьорості й сили, почуття впевненості в собі, життєрадісність, міцний сон з вечора до ранку, гарний апетит свідчать про те, що фізична складова здоров'я не викликає побоювань.

Друге — це здатність справлятися з фізичними навантаженнями. Якщо ви добре вчитеся, у школі впродовж дня ефективно працюєте, ввечері можете виконувати необхідну повсякденну роботу вдома, легко витримуєте тривалі поїздки в громадському транспорті — ваш фізичний розвиток іде нормально.



- Показники сну належать до суб'єктивних показників стану здоров'я



- Маса тіла належить до об'єктивних показників стану здоров'я

Але ці оцінки свого здоров'я є суб'єктивними, ва-
щими особистими оцінками. Окрім цього, існують ще
й об'єктивні показники для самоконтролю. Можна ви-
користовувати досить прості прийоми, що дозволяють
судити про те, як працюють життєво важливі органи
й системи органів.

Одним із надійних показників об'єктивного
контролю стану здоров'я є пульс. *Артеріальний
пульс* — це коливання стінок судин, викликане змі-
нами тиску крові, у ритмі скорочень серця. Пульс
надає інформацію про реакцію серцево-судинної сис-
теми на фізичні навантаження.

У спокої частота серцевих скорочень коливається
від 60 до 80 ударів за хвилину. У результаті регуляр-
них спортивних занять частота пульсу може знизитися
на 3 і більше ударів за хвилину. Це свідчить про тре-
нованість організму.

Визначення пульсу

Найбільш зручне місце для промацування пуль-
су — променева артерія на внутрішній поверхні перед-
пліччя, поблизу великого пальця (приблизно на санти-
метр вище променезап'ястного суглоба).

Якщо притулити кінці другого й третього пальців
правої руки до зазначеної ділянки лівої, ви відчуєте
пульсацію артерії.

Під час фізичних вправ частота пульсу підвищуєть-
ся. У ході тренування треба підрахувати пульс за 10 се-
кунд і потім помножити отримане число на 6. Через
5—10 хвилин після закінчення тренування частота
пульсу повинна стати меншою від 100. Отже, якщо цьо-
го не відбулося, навантаження не відповідало вашим
сьогоднішнім можливостям.

Корисним є й інший вимір пульсу, який можна
проводити в будь-який період дня. Треба спокійно поле-
жати 3—5 хвилин, потім порахувати пульс, підвестися
й знову виміряти пульс. Якщо різниця між двома ви-



■ Вимірювання пульсу
в самого себе



■ Вимірювання пульсу
в іншої людини

мірами пульсу становить понад 20 ударів за хвилину, то це свідчить про погіршення стану організму. Зі збільшенням тренуваності така різниця зменшується й може скласти 8—10 ударів за хвилину.

Оцінка стану органів дихання

Оцінку стану органів дихання проводять за кількістю подихів за хвилину в положенні сидячи в розслабленому стані. Для цього покладіть долоню на нижню частину грудної клітки, дихайте рівномірно, природно — як виходить само по собі.

Нормальний показник у стані спокою — це 18—20 дихальних циклів за одну хвилину. Один дихальний цикл складається з вдиху й видиху. Із поліпшенням фізичної підготовленості частота подихів знижується.

Техніка домашніх вимірів

Моніторинг фізичного розвитку може включати вимір окружності грудної клітки, талії, стегна, гомілки, плеча й передпліччя, а також вимір ширини плечей та маси тіла.

Для того щоб визначити окружність грудної клітки, візьміть сантиметрову стрічку правою рукою за нульову поділку, а лівою за середину. Підніміть лікті й накладіть стрічку на грудну клітку так, щоб позаду вона проходила під нижніми кутами лопаток, а попереду по нижньому краю соскових кружків у хлопчиків і по ходу четвертого ребра у дівчаток. Під час фіксації стрічки порахуйте вголос до трьох. Число в місці з'єднання стрічки показує окружність грудної клітки в спокійному стані.

Окружність плеча вимірюють, накладаючи сантиметрову стрічку по найбільшій опуклості при напружено зігнутій і при вільно опущеній руці.

Окружність стегна визначають, накладаючи стрічку позаду під сидничною складкою, паралельно до підлоги, а окружність гомілки — накладаючи стрічку по найбільшій опуклості. При цьому потрібно стояти так, щоб маса тіла розподілялася рівномірно на обидві ноги.

Зріст легко визначити в такий спосіб: до стіни або одвірка прикріплюють сантиметрову стрічку завдовжки 2 метри з нульовою поділкою на підлозі або креслять лінію й роблять на ній відповідну розмітку. Потім стають спиною впритул до розмітки (босоніж), торкаючись до неї п'ятами, сидницями й міжлопатковою ділянкою спини. При цьому голову тримають прямо, підборіддя злегка опускають. Опустивши книгу у твердій обкладинці до зіткнення з головою, дізнаються за розміткою про зріст.

Масу можна перевірити, скориставшись підлоговими вагами.

Отримані дані можна порівняти з таблицею.

Вікові співвідношення маси й зросту тіла в підлітків

Вік, роки	Маса тіла, кг		Зріст, см	
	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики	Дівчата
10	30—38	30—39	135—147	134—147
11	32—41	32—39	138—149	132—152
12	37—49	38—50	143—158	146—160
13	39—53	43—54	149—165	151—163
14	45—57	46—56	155—170	154—167
15—16	50—63	50—59	159—180	156—167

Для оцінки фізичного розвитку зазвичай користуються двома способами. Перший — це порівняння із середніми показниками (стандартами), що характеризують нормальний фізичний розвиток підлітка в певному віці. Другий спосіб — це порівняння між собою двох або кількох ознак фізичного розвитку (довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки тощо). Співвідношення основних ознак фізичного розвитку може дати орієнтовне уявлення про пропорційність фізичного розвитку в цілому.

Порівнюючи величину маси тіла з величиною довжини (зросту) тіла стоячи, визначають ваго-ростовий показник:

$$\text{Показник} = \frac{\text{Маса тіла (г)}}{\text{Зріст (см)}}$$

Дізнаються, скільки грамів маси тіла припадає на кожний сантиметр зросту. Показник менший, ніж 200 г, для дітей віком 12—15 років укажує на недостатню масу тіла, а показник понад 400 г — на надлишкову.

Наприклад, зріст 13-річного хлопчика 145 см, а маса тіла — 46 кг. Тоді на кожний сантиметр зросту в нього припадає 317 грамів маси тіла. Це нормально для цього віку.

Показники маси тіла у цілком здорових підлітків можуть відхилятися в той чи інший бік на 3—5 кг, і тільки перевищення середньої норми на одну третину є явищем, що свідчить про проблеми зі здоров'ям. У цьому разі слід порадитися з лікарем.

Зовнішні ознаки нормального фізичного розвитку

Оцінюючи фізичний розвиток підлітка за зовнішніми ознаками, визначають поставу, форму хребта, форму грудної клітки, будову ніг та форму стопи.

Постава — це звична поза людини, що характеризується здатністю без особливої напруги тримати прямо тулуб і голову. Сама по собі постава — це невимущена поза людини, яка стоїть. Людина в цій позі може бути стрункою й привабливою, але може бути сутулою й непривабливою. Постава є одним із найважливіших показників фізичного розвитку підлітка. Вона залежить від стану хребта й ступеня розвитку м'язів тулуба, таза та нижніх кінцівок.



Пригадайте!

Ознаки правильної постави:

- голова піднята, плечі розташовані на одному рівні;
- якщо дивитися ззаду, голова, шия й хребет становлять пряму вертикальну лінію;
- якщо дивитися збоку, хребет має невеликі вигини в шийному й поперековому відділах та невелику опуклість у грудному відділі.

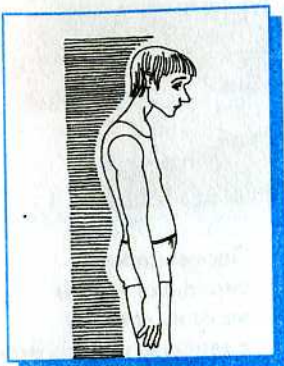
Для того щоб відчути правильну поставу, треба пригнутися до стіни таким чином, щоб до неї доторкалися потилиця, лопатки, таз, литки й п'яти. Таке положення варто відчути й запам'ятати — це і є правильна постава.



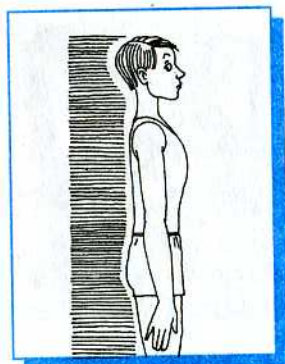
- Перевищення середньої норми на одну третину є явищем, що свідчить про проблеми зі здоров'ям



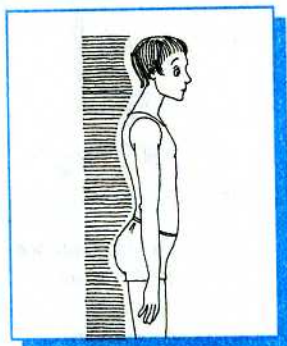
- Добре, коли сидіння є фізіологічними й повторюють природні вигини спини



■ Кругла спина



■ Плоска спина



■ Сідлоподібна спина



Пригадайте!

Як правильно сидіти за партою, сидати й вставати з-за неї:

1. Якщо ви сидите, то спина повинна прилягати до спинки стільця. Плечі мають бути прямими, голова високо піднята.
2. Не можна класти ногу на ногу, сидячи за партою. Це призводить до скручування хребта, викликає підвищення навантаження на нього.
3. Не можна сідати з усього розмаху на стілець або на крісло. Така дія може травмувати хребет. Сідаючи на стілець, опускайте тіло легко й м'яко.
4. Правильно підніматися зі стільця — це означає, злегка нахиливши тулуб уперед, перенести вагу тіла на ноги й виштовхнути його вгору; хребет при цьому буде тримати голову й торс прямо. Не допомагайте собі руками, коли встаєте й сідаєте.



Пригадайте!

Ознаки неправильної постави:

- голова виходить за поздовжню вісь тіла (опущена голова);
- плечі зведені вперед, підняті (асиметричне положення плечей);
- кругла спина, запала грудна клітка;
- живіт випнутий, таз відставлений назад;
- надмірно збільшений поперековий вигин.

При порушеннях постави може утворитися кругла спина, плоска спина, сідлоподібна спина. Найбільш виражені відхилення у формі спини відзначаються при бічних викривленнях хребта — сколіозах.

Кругла спина: збільшений грудний кіфоз і трохи зменшений поперековий лордоз.

Плоска спина: грудний і поперековий вигини зменшені, амортизаційна здатність хребта знижена.

Сідлоподібна спина: збільшений грудний кіфоз і поперековий лордоз, живіт випнутий.

Можливість появи бічних викривлень хребта (сколіозу) особливо велика у віці 11—15 років, коли швидко росте скелет, а м'язова система відстає у своєму розвитку. Саме в цей період на поставу впливають сон на занадто м'якому ліжку, неправильне положення тулуба під час сидіння й стояння, нерівномірне навантаження на хребет.

Неправильна постава стає причиною ранньої появи остеохондрозу, несприятливого положення внутрішніх органів (зі зниженням їхніх функцій). Наприклад, звичка сутулитися створює таку позу, що стискає грудну клітку, дихання стає поверхневим і уривчастим. Це ускладнює роботу легенів, ослаблює надходження кисню в органи й тканини.



Зверніть увагу!

Якщо ви проводили вдома запропоновані виміри й виявили в себе ознаки порушення постави, сколіозу, то вам слід обов'язково звернутися до лікаря.

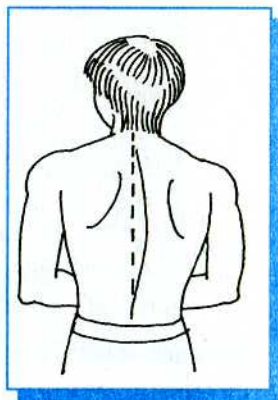
Іншими зовнішніми ознаками фізичного здоров'я є форма грудної клітки, особливості будови ніг та форма стопи.

Форма грудної клітки залежить від форми й розташування ребер, ключиць, грудини, лопаток, хребта. Найчастіше зустрічаються конічна, циліндрична й сплюснена форми грудної клітки.

Лопатки в нормі мають бути на одній лінії й не занадто відставати від спини. Відхиленням від цього бувають неоднакове положення нижніх кутів лопаток, що відстають, або крилоподібні лопатки (унаслідок рахіту, м'язової слабкості або загальної затримки в рості).

Форма ніг вважається нормальною, якщо при стійці «струнко» стегна й гомілки зімкнуті або між ними є невеликі просвіти в ділянці колін або над щиколотками.

Відхиленням від нормальної форми ніг може бути О-подібна форма (один із наслідків рахіту) або Х-подібна (виникає найчастіше внаслідок слабкості м'язово-зв'язкового апарату). У цьому разі слід порадитися з лікарем.



■ Сколіоз (бічне викривлення хребта). Правосторонній сколіоз



■ Лівосторонній сколіоз

Нормальна стопа має форму напівзводу, який утримується завдяки натягу зв'язкового апарату й напруги м'язів, що підтримують звід стопи.

Сплющення склепіння стопи — плоскостопість — свідчить про порушення нормальної функції. Нерідко це викликає обмеження здатності до рухової діяльності. У цьому разі при ходьбі й стоянні людина швидко стомлюється, з'являються м'язові болі.

Шляхом простого огляду стопи можна робити висновки про її будову. Більш правильне уявлення дає відбиток стопи на білому аркуші паперу. Для цього необхідно змочити стопи ніг барвником (наприклад, синькою) або жирною (маслиною, соняшниковою) олією й одразу поставити стопу (стопи) на аркуш чистого паперу. При плоскостопості на відбитку стопи не буде внутрішньої западинки.



Зверніть увагу!

Якщо ви проводили вдома запропоновані виміри й виявили в себе ознаки плоскостопості, то слід обов'язково звернутися до лікаря.

■ S-подібні сколіози



■ Ліворуч — норма,
праворуч —
плоскостопість



Опорні точки. Моніторинг — це систематичне одержання й обробка інформації, що може бути використана для процесу прийняття того чи іншого рішення. Моніторинг може бути корисним при здійсненні контролю стану здоров'я. Вести спостереження й проводити виміри, пов'язані з фізичним аспектом здоров'я, слід регулярно. Отримані показники можуть щось говорити про стан здоров'я тільки в динаміці. Існують прості методи самоконтролю, які можна здійснювати в домашніх умовах. Якщо моніторинг указує на погіршення вашого здоров'я, то слід звернутися до лікаря.

Питання для повторення та обговорення

1. Для чого потрібен моніторинг здоров'я?
2. Які методи допомагають судити про те, наскільки успішно йде дорослішання організму підлітка?
3. Як здійснювати моніторинг фізичної складової здоров'я?
4. Що ви знаєте про техніку домашніх вимірів для моніторингу фізичного розвитку?
5. Які показники стану здоров'я є об'єктивними, а які — суб'єктивними?
6. Що потрібно робити при порушенні постави?

Словничок

- **Артеріальний пульс** — це коливання стінок судин, викликане змінами тиску крові, у ритмі скорочень серця.
- **Моніторинг** — спостереження, контроль, вимір, систематичне одержання й обробка інформації для прийняття того чи іншого рішення.
- **Плоскостопість** — це сплюснення склепіння стопи.
- **Постава** — це звичне положення тіла під час ходіння, сидіння тощо.
- **Сколіоз** — це важке захворювання опорно-рухового апарату, представлене викривленням хребта у фронтальній площині й скручуванням навколо своєї вертикальної осі, що проявляється в молодому віці й прогресує в міру росту організму.



ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

1. Хронологічно підлітковий вік визначають:

- а) від 10—11 до 14—15 років;
- б) від 8—9 до 12—13 років;
- в) від 7—8 до 14—15 років;
- г) від 12—14 до 15—16 років.

2. У дівчаток стрибок росту:

- а) починається й закінчується на два роки раніше, ніж у хлопчиків;
- б) починається й закінчується на два роки пізніше, ніж у хлопчиків;
- в) починається раніше, ніж у хлопчиків, а закінчується пізніше;
- г) починається пізніше, ніж у хлопчиків, а закінчується раніше.

3. Швидкий ріст підлітка:

- а) жодним чином не позначається на функціонуванні його фізіологічних систем;
- б) призводить до труднощів у функціонуванні серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем;
- в) це досить рідкісне явище;
- г) не впливає на роботу серцево-судинної системи.

4. Соціальна зрілість є результатом:

- а) життя в суспільстві;
- б) життя у природному середовищі;
- в) пристосування до кліматичних умов;
- г) реалізації спадкової програми.

5. Підліток може вважатися соціально зрілим, якщо він:
- а) не вміє аналізувати свій внутрішній досвід;
 - б) легковажно ставиться до своєї поведінки;
 - в) вважає, що за його вчинки повинні відповідати батьки;
 - г) аналізує і враховує свої помилки.
6. Соціально зрілому підлітку властиво:
- а) розуміння інших людей та їхніх стосунків;
 - б) неспроможність відповідати за свої вчинки;
 - в) поведінка, яка не схвалюється суспільством;
 - г) не використовувати свій життєвий досвід.
7. Ознаками соціальної зрілості є:
- а) конфліктність;
 - б) відповідальність;
 - в) інфантильність;
 - г) легковажність.
8. Слово «акселерація» означає:
- а) уповільнення;
 - б) прискорення;
 - в) сталість;
 - г) наступне покоління.
9. Інфантилізм — це:
- а) відставання в розвитку, збереження фізичних або поведінкових рис, властивих попереднім віковим етапам;
 - б) прискорення розвитку, поява фізичних рис, характерних для дорослих;
 - в) уміння залишатися самим собою;
 - г) уміння зовні виглядати дорослим.
10. Для інфантильних підлітків характерні:
- а) несамотійність;
 - б) відповідальність;
 - в) розвинена воля;
 - г) уміння швидко розв'язувати свої проблеми.
11. Слово «моніторинг» означає:
- а) спостереження, контроль, вимір;
 - б) розуміння, дослід;
 - в) відображення, існування;
 - г) відчуження.

12. Об'єктивним показником стану здоров'я є:

- а) гарний настрій;
- б) артеріальний пульс;
- в) поганий настрій;
- г) посмішка.

13. Під час фізичних вправ частота пульсу:

- а) знижується;
- б) підвищується;
- в) не змінюється;
- г) пульс зникає.

14. Ознаки правильної постави:

- а) голова піднята, плечі на одному рівні;
- б) сідлоподібна спина;
- в) кругла спина, асиметричне положення плечей;
- г) кругла спина, запала грудна клітка.

15. Сколіоз — це:

- а) звичне положення тіла під час ходіння, сидіння тощо;
- б) важке захворювання опорно-рухового апарату, виражене викривленням хребта у фронтальній площині й скручуванням навколо своєї вертикальної осі, що проявляється в молодому віці й прогресує в ході росту організму;
- в) сплюснення зводу стопи;
- г) зміна форми грудної клітки.



Тема



СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про чинники ризику, що впливають на репродуктивне здоров'я;
- про основні положення міжнародного й національного законодавства з безпеки й захисту здоров'я людини;

навчитеся:

- розуміти функцію продовження роду як одне з основних призначень людини;
- берегти своє репродуктивне здоров'я;
- визначати безпечні умови життєдіяльності.



ПРОДОВЖЕННЯ РОДУ — ОДНЕ З ОСНОВНИХ ПРИЗНАЧЕНЬ ЛЮДИНИ. РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я



Обміркуйте ситуацію. У своїй книзі «Походження видів» Чарлз Дарвін писав, що в поняття боротьби за існування він включає не тільки життя однієї особини, але і її успіх у залишенні після себе потомства. Як ви думаєте, чому Дарвін відзначав особливу важливість залишення потомства? У чому полягає проблема організмів, які вижили, але не залишили після себе потомства?

Продовження роду

Розмноження — це невід'ємна властивість усіх живих організмів поряд з обміном речовин, живленням, диханням, виділенням, подразливістю, циклічністю та іншими властивостями живого. Розмноження забезпечує спадковість і мінливість.

Спадковість — це здатність живих організмів передавати свої ознаки й властивості наступному поколінню.

Мінливість — це здатність організмів набувати нових ознак, відмінних від предків.

Живі організми можуть розмножуватися статевим і безстатевим шляхом. Але статеве розмноження є еволюційно більш вигідним, зокрема й тому, що внаслідок такого розмноження з'являється додаткова форма мінливості — комбінативна мінливість. Вона проявляється в тому, що в нащадків можуть по-різному поєднуватися ознаки батьків. Пам'ятаєте, як ви розглядали себе в дзеркало й мимоволі помічали то матусині, то таткові риси? Кожен із нас і схожий на своїх батьків, і відрізняється від них.

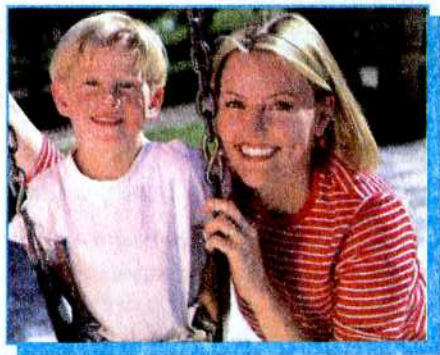
Людина розмножується статевим шляхом, використовуючи еволюційні переваги цього типу розмноження. У ході розмноження генетичний матеріал батьків, що міститься в хромосомах, передається нащадкам. Для виду значення розмноження полягає в забезпеченні безперервності його існування, збільшенні чисельності виду.



Зверніть увагу!

Репродукція людини, тобто її розмноження, — це біологічна функція, необхідна для збереження людини як біологічного виду.

Таким чином, якщо говорити про біологічні завдання людини, то одним із них є залишення нащадків. Передаючи нащадкам свої гени, людина забезпечує біологічне продовження існування виду — її гени живуть далі, проявляючись у наступних поколіннях. Організм, який не залишив потомства, еволюційно не існує, його ніби й не було.



- Діти схожі на своїх батьків, оскільки проявляється фундаментальна властивість живого — спадковість



- Зазвичай близнюки дуже дружні й добре розуміють одне одного



- Близнюки в родині — це подвійна радість і подвійні турботи

Іноді в ході розмноження виникає не зовсім звична ситуація — у родині з'являються нащадки, генетично зовсім однакові.

Це близнюки однакової статі, які мають однаковий набір генів. У цьому разі природа пожертвувала мінливістю, воліючи збільшити кількість нащадків.

Людина як біологічний вид наділена вродженими інстинктами виживання, продовження роду й збереження потомства. Але людина — істота соціальна. Біологічне й соціальне в природі сучасної людини нерозривно пов'язані одне з одним.

Збереження біологічних особливостей людини забезпечується за допомогою передачі генетичної інформації.

Успадкування соціальних особливостей пов'язане з передачею колективного досвіду, освоєнням культури, виробленої людством у ході соціального розвитку.

Найважливішою ознакою культури є її всепроникний характер, неодмінне включення в усі сфери життя суспільства й особистості.

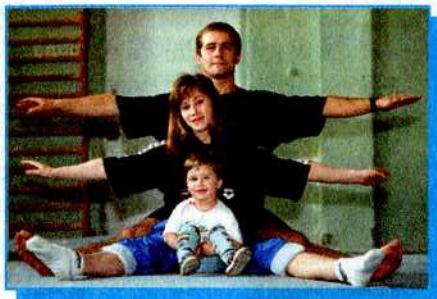
Слово «культура» є майже в усіх мовах світу. Культуру розглядають як сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людством.



Зверніть увагу!

Залишення нащадків для кожної конкретної людини є не тільки біологічним, але й соціально-економічним завданням. Дитину необхідно не просто народити, але й виховати як особистість. Окрім того, згідно із Конституцією України, батьки зобов'язані утримувати своїх дітей до їхнього повноліття.

Соціальне виховання людини починається в родині.



■ Дитина як особистість виховується в сім'ї

Значення сім'ї

Життя багатьох людей починається із сім'ї. Саме тут ми вперше дізнаємося про світ, учимося спілкуватися з людьми. Сім'я для нас — це підтримка, опора, добро, взаєморозуміння. Фактично сім'я — це середовище, в якому виховується дитина. Те, що малюк у дитячі роки отримує в сім'ї, він зберігає впродовж усього наступного життя, саме в сім'ї закладаються основи його особистості.

Слово «сім'я» походить від кореня «сім», що означає «насіння» й «продовження роду», тобто народження й виховання дітей, що є основним призначенням створення сім'ї. Іноді це слово поділяють на «сім» та «я», вказуючи на те, що діти є продовженням своїх батьків. Сім'я відіграє величезну роль у житті як окремої особистості, так і всього суспільства, тому суспільство зацікавлене в міцній, духовно й морально здоровій сім'ї.

У підлітковому віці варто задуматися над тим, що дорослішання пов'язане зі створенням власної сім'ї. Спробуйте уявити себе батьками, які несуть відповідальність за своїх дітей. Можливо, після цього ви подивитесь на своїх власних батьків зовсім іншими очима.

Репродуктивне здоров'я молоді

Важливою складовою поняття «здоров'я» є репродуктивне здоров'я. Репродуктивне здоров'я — це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, що забезпечує здатність відтворити здорове потомство. Таким чином, репродуктивне здоров'я означає здатність до народження дітей. Це означає також і право доступу до відповідних послуг у сфері охорони здоров'я, що дозволяє жінці безпечно перенести вагітність і пологи, виростити й виховати свою дитину.



■ Радість батьківства

Цивілізоване суспільство приділяє увагу охороні репродуктивного здоров'я, сприяє забезпеченню добробуту сім'ї.

Важливо берегти репродуктивне здоров'я. Ранній початок статевого життя, погана поінформованість про методи контрацепції, небажані вагітності — усе це завдає непоправної шкоди здоров'ю, зокрема й репродуктивному.



Зверніть увагу!

Не можна починати статеве життя в умовах біологічної, психологічної й соціальної незрілості.

Готовність до статевого життя тісно пов'язана з відповідальністю за свої вчинки, соціальною й економічною самостійністю. Репродуктивне здоров'я молоді багато в чому залежить від її власної грамотності, розуміння особливостей перебігу процесів фізичного, психічного й соціального дорослішання.



■ Цивілізоване суспільство приділяє увагу охороні материнства й дитинства



Опорні точки. Людина — істота біосоціальна, тому для її відтворення необхідне не тільки біологічне народження потомства, але й соціальне становлення, особистісний розвиток цього потомства. Для виду суть розмноження полягає в забезпеченні безперервності його існування, збільшенні його чисельності. Для кожної конкретної людини залишення потомства — це можливість продовжити своє життя в ряді поколінь, передавши свої гени нащадкам, прилучивши їх до своєї культури.

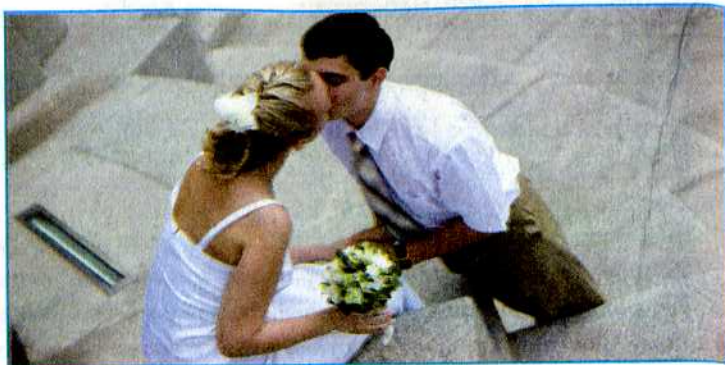
Успішне виконання репродуктивної функції пов'язане зі збереженням репродуктивного здоров'я в підлітковому віці.

Питання для повторення та обговорення

1. Чому діти одночасно і схожі на своїх батьків, і відрізняються від них?
2. Що таке спадковість? Що таке мінливість?
3. Які еволюційні переваги має статеве розмноження?
4. Як забезпечується збереження біологічних особливостей людини?
5. Як забезпечується збереження соціальних особливостей людини?
6. Яку роль відіграє сім'я у відтворенні людини як біосоціальної істоти?
7. Чому не можна починати статеве життя в умовах біологічної, психологічної й соціальної незрілості?

Словничок

- **Культура** — це сфера духовної, ціннісної, комунікативної організації суспільства, яка визначає норми поведінки, мислення, почуттів різних верств населення і націй в цілому.
- **Мінливість** — це здатність організмів набувати нових ознак, відмінних від предків.
- **Репродуктивне здоров'я** — це стан повного фізичного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи й порушень її функцій.
- **Репродуктивна функція** — це біологічна функція, необхідна для збереження людини як біологічного виду.
- **Розмноження** — це невід'ємна властивість усіх живих організмів.
- **Сім'я** — це соціальний інститут, що характеризується певними соціальними нормами, зразками поведінки, правами й обов'язками, які регулюють стосунки між подружжям, батьками та дітьми.



ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ



Обміркуйте ситуацію. Бажаючи мати привабливий вигляд, Наталка вдяглася дуже легко в холодну погоду — коротка спідниця, черевички на підборах, прозорий шарф. Матуся попросила її вдягтися інакше й сказала: «Подумай про своїх майбутніх дітей, моїх онуків». Як ви гадаєте, що мала на увазі матуся?

Чинники впливу на репродуктивне здоров'я молоді

Репродуктивне здоров'я, як і здоров'я в цілому, визначається різними чинниками. Насамперед, спадковістю. Батьки передали нам свої ознаки й властивості, зокрема й ті, що визначають репродуктивне здоров'я. По-друге, способом життя, наявністю корисних і шкідливих звичок. Окрім цього, репродуктивне здоров'я визначається також і системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні. На репродуктивне здоров'я можуть впливати соціально-економічні й природні чинники, наприклад екологічні.

Кожний із чинників здоров'я може як позитивно, так і негативно впливати на репродуктивне здоров'я людини.

Деякі підлітки наражають своє здоров'я на ризик, іноді не розуміючи цього, оскільки в них немає необхідної для прийняття рішення інформації. Підлітки багато чого не знають, тому їхня поведінка часто пов'язана з ризиком. Виникає висока ймовірність виникнення порушень здоров'я, зокрема й репродуктивного.

До порушення репродуктивного здоров'я можуть призвести безвідповідальне ставлення до себе, до свого партнера, до своїх дій, неправильне інформування про способи й методи профілактики небажаної вагітності, про запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом.

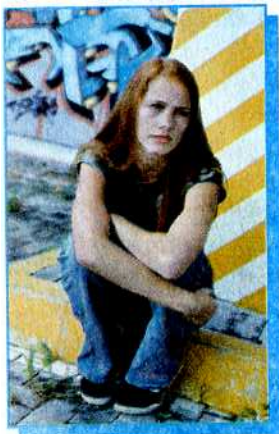
Репродуктивне здоров'я страждає й від так званих «хвороб цивілізації». Хвороби цивілізації — це хвороби людини, що виникли внаслідок вад промислової та науково-технічної революцій, які супроводжуються негативними змінами навколишнього середовища. Науково-технічний і промисловий прогрес значно поліпшив умови життя людини, збільшив середню тривалість життя, сприяв успіхам медицини, але водночас так змінив середовище існування людини, її спосіб життя, що майже зовсім не розповсюджені раніше захворювання стали масовими. До хвороб цивілізації належать гіподинамія, стрес, ожиріння, онкологічні захворювання, чимало серцево-судинних захворювань, захворювання хребта, алергії, імунodefіцити тощо. Усі вони не сприяють залишенню нащадків, негативно впливають і на репродуктивну функцію, погіршують здоров'я наступних поколінь.

До чинників ризику репродуктивного здоров'я належать:

- несприятливий для здоров'я спосіб життя (хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві зв'язки, нерациональне харчування, відсутність режиму праці й відпочинку тощо);
- недотримання правил особистої гігієни;
- уживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків);
- негативні чинники екологічного середовища (забруднення навколишнього середовища, високий рівень радіації тощо);
- негативні чинники соціального середовища (низький рівень життя, безробіття тощо);
- негативні спадкові чинники;
- недоступність медичних послуг;
- недоступність послуг із консультування та інформування.

Зупинімося докладніше на деяких із них.

Навіть звичайна застуда, викликана тим, що дівчинка-підліток одяглася не відповідно до погоди, може призвести до проблем із репродуктивним здоров'ям. Ще більш негативно впливають на репродуктивну систему алкоголь, нікотин та наркотики.



- Навіть звичайна застуда, викликана тим, що дівчинка-підліток одяглася не відповідно до погоди або сиділа на холодному, може призвести до проблем із репродуктивним здоров'ям



- Коли підліток уперше бере в руки сигарети, він не замислюється про ті важкі наслідки, до яких може призвести тютюнокуріння

Вплив нікотину на репродуктивне здоров'я підлітків

Тютюнокуріння в підлітковому віці негативно впливає на всі фізіологічні системи, зокрема й на процес дозрівання репродуктивної системи.

Ситуація ускладнюється тим, що наслідки цього підліткового тютюнокуріння можуть позначитися пізніше, тоді, коли вже дозрілі чоловік та жінка вирішують народити дитину.

Можливо, у цей час вони вже кинули курити, але наслідки підліткового тютюнокуріння негативно впливають на них самих та на здоров'я їхньої майбутньої дитини.



Пригадайте!

Тютюнокуріння порушує роботу ендокринних залоз, що особливо небезпечно в підлітковому віці, оскільки від нормального функціонування ендокринної системи залежать ріст, розвиток і статеве дозрівання.

Коли підліток уперше бере в руки сигарети, він не замислюється про ті важкі наслідки, до яких може призвести тютюнокуріння.

Курець, легковажно ставлячись до свого здоров'я, вважає себе невразливим, тим більше що наслідки тютюнокуріння виявляються не відразу.



Зверніть увагу!

Згідно із Законом України «Про заходи щодо попередження й зменшення вживання тютюнових виробів та їхнього шкідливого впливу на здоров'я населення», який набув чинності з 22 вересня 2005 р., заборонено тютюнокуріння в місцях, що визначені рішенням відповідних міських, сільських або селищних органів самоврядування.

Звичку до тютюнокуріння легко набути, але її важко позбутися. Досить часто підліткове тютюнокуріння переходить у дорослий період.

**Якщо мова йде про жінку,
то треба пам'ятати, що:**

- у жінок-курців удвічі частіше народжуються діти зі зниженою масою тіла, а низька маса тіла, як відомо, є однією з причин дитячої смертності;
- у жінок-курців поширені передчасні пологи, викидні, народження мертвої дитини;
- жінкам-курцям частіше притаманні токсикози, а під час пологів у них спостерігаються всілякі порушення здоров'я;
- у матерів-курців удвічі частіше спостерігається раптова смерть немовлят;
- тютюнокуріння жінок під час вагітності позначається на здоров'ї їхніх дітей упродовж тривалого часу, навіть у семирічному віці такі діти мають менший зріст, аніж діти тих жінок, які не курять.

Наслідки тютюнокуріння становлять загрозу й на генетичному рівні, вони позначаються на нащадках в другому й третьому поколіннях. Наприклад, учені виявили явний зв'язок між тютюнокурінням та появою зайвої хромосоми в генотипі нащадків. Ризик виникнення цього явища в жінок-курців значно вищий, аніж у тих жінок, які не курять.



Зверніть увагу!

Установлено, що п.тютюнокуріння скорочує тривалість життя на 8—15 років, призводить до передчасної смерті, збільшує випадки так званої раптової смерті немовляти.

Чому ж, знаючи про шкоду тютюнокуріння, люди курять? Відбувається наступне. Після вдихання тютюнового диму нікотин опиняється в тканинах мозку.



- Діти, яких народили матері, що вживали алкоголь та тютюн, більше схильні до захворювань



- Подумайте про те, які проблеми можуть на вас чекати через кілька років, якщо сьогодні ви робите хибний вибір

Він призводить до збудження мозкових процесів, полегшуючи проведення нервових імпульсів. Але після цього мозкові процеси надовго гальмуються. Мозок починає вимагати нікотину. Якщо нікотин не надходить, то виникає занепокоєння, дратівливість, нервозність. Бажання курити стає неймовірно сильним. Виникає нікотинова залежність, якої дуже важко позбутися. Поріг чутливості до нікотину швидко росте, і для досягнення того самого результату потрібна все більша й більша кількість тютюну. Згодом нікотин включається в систему обмінних процесів в організмі, стає їхнім обов'язковим учасником. Зі збільшенням кількості споживаного тютюну й тривалості тютюнокуріння зростає ступінь його шкідливих наслідків.



Зверніть увагу!

Підраховано, що серце людини-курця робить за добу на 12—15 тисяч скорочень більше, ніж серце некурця. Це зайве постійне навантаження призводить до передчасного зношування серцевого м'яза.



Зверніть увагу!

У сигаретному димі міститься близько 200 шкідливих речовин, зокрема й окис вуглецю, сажа, синильна кислота, миш'як, амоній, сірководень, ацетилен, радіоактивні елементи. Викурювання однієї сигарети еквівалентне перебуванню на жвавій автомагістралі впродовж 36 годин.

Негативний вплив нікотину на репродуктивне здоров'я підлітків проявляється не відразу, а з часом. Цей час — не день і не місяць, це цілі роки. Подумайте про те, які проблеми можуть на вас чекати через кілька років, якщо сьогодні ви робите хибний вибір. Сподіваймося, що в кожного з вас вистачить знань, сили волі й любові до себе, аби ви зробили вибір, який не завдасть шкоди вашому здоров'ю!



Зверніть увагу!

Тютюнокуріння є хворобою нашого часу, так само, як і алкоголізм. Від уживання алкоголю одна людина з мільйона помирає кожні 4—5 днів, від автомобільних катастроф — кожні 2—3 дні, а від тютюнокуріння — кожні 2—3 години. Тому тютюнокуріння можна назвати найстрашнішим чинником ризику для здоров'я.

Вплив алкоголю на репродуктивне здоров'я підлітків

Алкоголь також негативно впливає на репродуктивне здоров'я. Насамперед, алкоголь порушує спадковий матеріал статевих клітин, що призводить до важких наслідків для нащадків — розумової відсталості, захворювань внутрішніх органів та систем. Ще видатний лікар Гіппократ зазначав, що причиною ідіотизму, епілепсії та інших нервово-психічних захворювань у дітей є пияцтво їхніх батьків.

Підліток, який вживає алкоголь, може ще не замислюватися про віддалені наслідки цієї дії. А тим часом в організмі дівчинки-підлітка вже є всі ті клітини, що передадуть майбутньому нащадкам генетичну інформацію. І вже в підлітковому віці на них впливає алкоголь.



Зверніть увагу!

Чинники, що руйнують здоров'я, діють не ізольовано, а разом, вони взаємопов'язані. Це істотно підсилює їхній несприятливий ефект. Так, тютюнокуріння підвищує ризик народження хворої дитини в 1,5 разу, зловживання алкоголем — в 1,3 разу, а спільний вплив цих чинників підвищує ризик у 6 разів.

Алкоголь іноді називають стимулюючим засобом, але це не так, тому що алкоголь — специфічна отрута, вона впливає на центральну нервову

систему. Відомо, що в основі вищої нервової діяльності лежать два протилежні процеси, що відбуваються в центральній нервовій системі, — збудження й гальмування. У нормальному стані вони врівноважені. Алкоголь пригнічує процеси активного внутрішнього гальмування, тому активність центрів мозку, що керують поведінкою, пригнічується, втрачається розумний контроль над учинками, знижується критичне ставлення до себе. Підліток, який перебуває в такому стані, ризикує, зокрема, й своїм репродуктивним здоров'ям, оскільки здатен робити вчинки, наслідки яких можуть бути катастрофічними для його здоров'я.



Пригадайте!

Алкоголь порушує роботу ендокринних залоз, що особливо небезпечно в підлітковому віці, оскільки від нормального функціонування ендокринної системи залежать ріст, розвиток і статеве дозрівання.

У міру звикання до алкоголю в чоловіків поступово слабшає статевий потяг, нормальна статева діяльність може стати неможливою навіть у молодих людей.

Надмірне вживання алкоголю може призвести до безплідності, тобто нездатності залишати нащадків. Чоловічі статеві клітини відзначаються підвищеною чутливістю до дії алкоголю, у них відбуваються негативні зміни, вони можуть гинути під його впливом.

Слід знати про те, що:

- жіночий організм більш чутливий до алкоголю, аніж чоловічий, і в жінок швидше виникає алкогольна залежність;
- під впливом алкоголю в ранній період вагітності зародок або гине, або порушується його розвиток;
- діти алкоголіків народжуються з маленькою масою тіла й ростом, розміри їхнього мозку зменшені;
- діти алкоголіків погано розвиваються, часто хворіють, погано вчаться;
- у дитини може виникнути підвищена чутливість до алкоголю;
- у питущої жінки згасає інстинкт материнства, часто вона перестає піклуватися про дітей і відмовляється від них.

**Зверніть увагу!**

Алкоголь негативно впливає на потомство. Якщо ви хочете мати здорових дітей, не треба вживати алкоголь!

Одних знань про те, що алкоголь шкідливий і що його вживання небезпечно, замало. Треба мати певні вольові якості, щоб це знання стало основою вашої поведінки й прийняття тих чи інших рішень. Якщо вам запропонували алкоголь і ви приймаєте рішення, пити його чи ні, то ваша дорослість проявляється у цьому випадку саме у відмові, а не зрілість — у згоді.

Алкоголь справляє на організм майбутніх батьків сильну отруйну дію. Він порушує обмін речовин, знижує опірність до інфекцій, вражає майже всі фізіологічні системи, зокрема й репродуктивну. Алкоголь завдає шкоди структурі й генетичному матеріалу статевих клітин — яйцеклітинам у жінок і сперматозоїдам — у чоловіків. Ці ушкодження передаються нащадкам і стають причиною важких захворювань. Іноді плід гине.

**Зверніть увагу!**

Навіть дуже помірний, одноразовий прийом вина обов'язково ушкоджує статеві клітини чоловіка й жінки.

Негативний вплив алкоголю на репродуктивне здоров'я підлітків пов'язаний як із порушенням фізіологічних функцій, так і з соціальною дезадаптацією, до якої призводить алкоголь.

П'яний підліток або підліток напідпитку часто приймає неправильні рішення, він може зазнавати сексуального насильства, потрапляти в кримінальні ситуації.

Якщо перед вами постає питання, вживати алкоголь чи ні, пам'ятайте, що після першої ж чарки ваш мозок уже не зможе нормально оцінювати те, що відбувається, ваша поведінка зміниться й залежатиме не від вас, а вашому здоров'ю, а можливо, й життю загрожуватиме небезпека.

Вплив наркотиків на репродуктивне здоров'я підлітків

Наркотики ще більше, ніж нікотин та алкоголь, порушують генетичний апарат статевих клітин. Діти наркозалежних страждають від усіляких каліцтв, порушень роботи нервової системи та інших фізіологічних систем організму. Але найчастіше ці діти просто не народжуються, бо гинуть на ранніх стадіях ембріогенезу.

Не випадково кажуть, що наркотики можуть стати стратегічною зброєю для знищення цілої країни.

**Запам'ятай!**

Наркотики діють на ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і припиняють процеси розвитку в підлітковому віці.

Наркоманія — це серйозна проблема для суспільства. До вживання наркотиків може спровокувати низький інтелектуальний рівень підлітків, гаяння часу в небезпечних компаніях, ослаблення внутрішньородинних зв'язків, алкоголізм у родині. Існує й біологічна схильність деяких людей до швидкого розвитку залежності від наркотику.

**Зверніть увагу!**

У світовому масштабі кількість жертв наркоманії більша, ніж усіх відомих війн і катастроф.

Наркозалежна людина — це людина, яка незворотно руйнує своє здоров'я, зокрема й репродуктивне. Вона, як правило, має цілий «букет» захворювань: гастрит, гепатит, слабкість серцевого м'яза, виснаження. У нього знижується рівень статевих гормонів і здатність до зачаття. Швидко згасає статевий потяг. Наркозалежні дуже рідко мають дітей. Отруєння потомства наркотиками ще у внутрішньоутробному періоді розвитку призведе до різних пороків, аномалій і хвороб. У них часто народжуються мертві діти або діти зі зниженою життєздатністю.

Особливою небезпекою для потомства є зловживання наркотичними препаратами під час вагітності. Наркотичні речовини потрапляють у плід і отруюють його. Наркотики потрапляють і в материнське молоко, тому жінка, яка вживає наркотики, може отруювати дитину, якщо буде годувати її своїм молоком.

**Зверніть увагу!**

Одночасне вживання алкоголю й наркотиків призводить до швидкого ускладнення психічного й фізичного стану хворих.

Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), наркоманія віднесена до розряду психічних захворювань, при яких у хворого з'являється прагнення до саморуйнування. Звісно, людина, яка руйнує сама себе, не може фізіологічно залишати потомство.

Не багатьом вдається вирватися з полону наркотичної залежності. Ось одна з відвертих розповідей про те, що таке життя з наркотиками. «Мене звали Юлія, мені 22 роки. Моє дитинство було щасливим. Мама, бабуся й дідусь піклувалися про мене й любили. Коли я вперше взяла в руки шприц, мені було 15. Я стала наркоманкою, не розуміючи цього. Морок, отупіння, нестерпний біль, безсилля, некерованість, мука ввірвалися в моє життя. Із появою цієї хвороби зникли всі друзі, батьки стали ворогами, любов залишилася лише у спогадах. Я забула про свої мрії, бажання, перестала довіряти собі. Стала егоїстичною, брехливою. Життя втратило для мене сенс. Я спробувала лікуватися... Мені схотілося нормально жити. Але минуле життя далось взнаки. Я ВІЛ-інфікована. Коли я довідалася про свій ВІЛ-статус, мені здалося, що з-під моїх ніг пішла земля. Мені було страшно, коли я думала про те, що ніколи не зможу мати дітей, не почую слова "мама". Адже я така молода».

Приймаючи рішення щодо того, чи пробувати наркотики, ви повинні пам'ятати про те, що в цей момент робите вибір між улаштуванням свого життя та його руйнуванням. Якби слова вам не говорили, пропонуючи спробувати наркотик, — усі вони будуть неправдою. Для торговців наркотиками головне — одержання прибутку за рахунок вашого здоров'я й вашого життя. Вони роблять усе, щоб ви стали залежними від наркотиків людьми, які руйнують себе. Пам'ятайте також, що вже після однієї дози наркотику ви станете іншими — готовими до руйнування самого себе й збагачення свого вбивці.

Вплив раннього статевого життя на репродуктивне здоров'я

Раннє статеве життя призводить до багатьох негативних наслідків. Організм підлітка не готовий до цього фізіологічно й психологічно, підліток не може брати на себе відповідальність за складні стосунки, оскільки соціально й економічно він залежить від батьків.



- Приймаючи рішення — пам'ятайте про наслідки!



- Материнство буде щасливим тільки в тому разі, якщо жінка дозріла для цього фізіологічно, психологічно й соціально

До ризиків, пов'язаних із раннім статевим життям, належать:

- рання вагітність, що наражає на небезпеку здоров'я матерів-підлітків та їхніх дітей;
- нервові стреси й невдачі, пов'язані з неготовністю нервової системи підлітка до таких стосунків;
- зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ/СНІДом.

Рання вагітність шкідлива для організму дівчинки, вона важко проходить, пологи стають справжньою медичною проблемою. Крім того, з'являється й інша проблема — соціальна. Підлітку може не вистачити досвіду для того, щоб ростити свою дитину, виховувати її, оскільки він іще сам потребує батьківської опіки. Важко переноситься рання вагітність і психологічно.

Раннє статеве життя може призвести до захворювань, що передаються статевим шляхом. До них належать сифіліс, гонорея та інші захворювання. Ці захворювання можуть стати причиною безплідності та появи злоякісних пухлин. Незахищений секс може призвести до зараження ВІЛ, цей вірус передається також від ВІЛ-інфікованої матері дитині під час вагітності, пологів, годування грудним молоком. ВІЛ-інфіковані жінки ризикують народити вже хвору дитину.

Раннє статеве життя пов'язане з великим ризиком і для власного здоров'я, і для здоров'я майбутнього покоління. Тільки доросла, фізіологічно й соціально дозріла людина може створювати родину, народжувати й виховувати своїх дітей.

Раннє статеве життя зазвичай починають підлітки з несформованими моральними принципами, які не мають необхідної інформації про особливості свого власного розвитку, які через незнання легковажно ставляться до свого здоров'я та здоров'я своїх нащадків. Низький рівень загальної культури таких підлітків супроводжується й низькою сексуальною культурою, невмінням будувати свої стосунки з протилежною статтю, відповідати за ці стосунки.

Культура стосунків між статями тісно пов'язана із загальною культурою людини. Підліток, який володіє такою культурою, уміє вибудовувати стосунки із протилежною статтю на основі загальнолюдських цінностей, таких як дружба, розуміння, відповідальність, повага.



Опорні точки. До чинників ризику репродуктивного здоров'я належить несприятливий для здоров'я спосіб життя. Хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві стосунки, нераціональне харчування, відсутність режиму праці й відпочинку, уживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків) — усе це руйнує репродуктивне здоров'я підлітка.

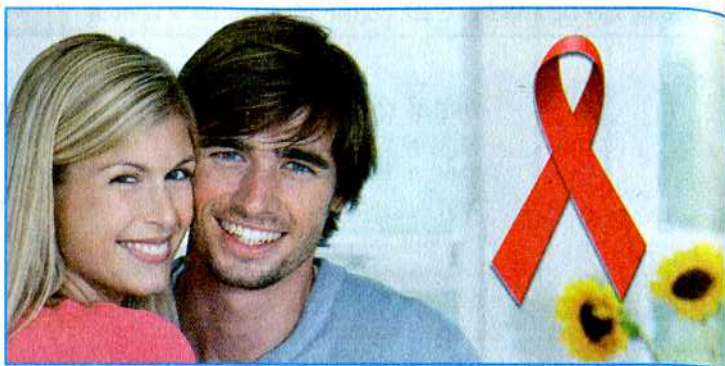
Відмова від раннього статевого життя є запорукою нормального сексуального життя в зрілості. Обираючи той чи інший спосіб життя, підлітку варто розуміти наслідки цього вибору, зокрема, й для наступних поколінь своїх нащадків.

Питання для повторення та обговорення

1. Якими чинниками визначається репродуктивне здоров'я підлітка?
2. Що може призводити до порушення репродуктивного здоров'я?
3. Як тютюнокуріння впливає на репродуктивне здоров'я людини?
4. Як алкоголь впливає на репродуктивне здоров'я людини?
5. Як наркотики впливають на репродуктивне здоров'я людини?
6. Чому, знаючи про шкоду тютюнокуріння, люди все ж таки курять тютюн?
7. Чому, знаючи про шкоду алкоголю, люди все одно вживають алкоголь?
8. Чому, знаючи про шкоду наркотиків, люди їх вживають?

Словничок

- **Контрацепція** — це процес або спосіб запобігання небажаній вагітності за допомогою лікарських препаратів, виробів медичного призначення або методів, які дозволяють уникнути запліднення.
- **Репродуктивне здоров'я** — це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, що забезпечує можливість вести безпечне й ефективне статеве життя в поєднанні зі здатністю відтворити здорове потомство.



ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УКРАЇНІ. ВІЛ, СНІД, ІПСШ: ШЛЯХИ ПЕРЕДАЧІ Й МЕТОДИ ЗАХИСТУ



Обміркуйте ситуацію. Ніну запросили зустріти Новий рік на дачі з однокласниками, без дорослих. Ніна стала просити батьків, щоб вони її відпустили. Що б ви відповіли Ніні, якби вона була вашою дочкою і якби ви несли повну відповідальність за її життя та здоров'я?

Здоров'я молоді в Україні

Охорона здоров'я молоді, формування в неї потреби в духовному й фізичному розвитку — це один з основних напрямків державної політики в Україні. Молодь є найактивнішою частиною сучасного українського суспільства. Саме молодому поколінню належить реалізувати реформи, започатковані в нашій країні, сприяти процвітанню України. Питома вага молоді у віці від 15 до 24 років в Україні вища, ніж у таких розвинених країнах Західної Європи, як Німеччина, Італія, Швеція, а також у США та Японії. Це майже чверть населення країни.

Які чинники впливають на здоров'я молоді в Україні? Це можуть бути економічні, соціальні, психологічні, екологічні й інші чинники.

Здоров'я молоді залежить від рівня заробітної платні, тому що бідність є чинником ризику для здоров'я. Це економічний чинник. Низькі доходи можуть впливати на здоров'я через погану матеріальну забезпеченість, нездатність заробити на необхідну їжу, житло, медичне обслуговування. Бідність може також впливати через соціальні чинники. Нemoжливість

брати участь у житті суспільства призводить до соціальної ізоляції й несприятливих наслідків для здоров'я. У людини з'являється бажання «розв'язати» свої проблеми за допомогою алкоголю, тютюну, наркотиків.

Важливим чинником здоров'я є якість середовища, у якому працює людина. Одноманітна праця й стреси підсилюють ризик захворювання багатьма хворобами. Умови праці тісно пов'язані з рівнем отриманої освіти й заробітної платні. Чим нижчим є рівень освіти й заробітної платні, тим вищий ризик різних захворювань.

Здоров'я молоді залежить також від системи охорони здоров'я та проведення заходів щодо профілактики захворювань. Але найбільше на здоров'я молоді впливає спосіб життя, який вона веде.

До негативних чинників способу життя належать, насамперед, такі особливості індивідуальної поведінки, як тютюнокуріння, зловживання алкоголем, погане або нерациональне харчування, недостатня фізична активність, відсутність моральності, сексуальна розбещеність, уживання наркотиків.

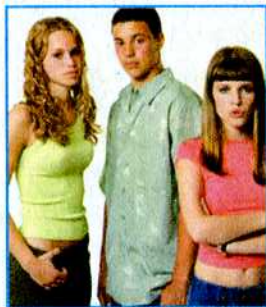
До позитивних чинників способу життя належить активна життєва позиція, особистісне й професійне зростання, доброзичливе ставлення до людей, уміння спілкуватися й конструктивно розв'язувати конфлікти, фізична активність, раціональне харчування, відповідальні стосунки між статями.

ВІЛ, СНІД, ІПСШ:

шляхи передачі й методи захисту

СНІД — це синдром набутого імунodefіциту — смертельне захворювання, що викликається вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ). Цей вірус поступово руйнує імунну систему організму, що призводить до підвищення ризику виникнення інфекційних хвороб.

Перші випадки ВІЛ-інфікування серед громадян України були зафіксовані в 1987 році, потім захворювання стало швидко поширюватися. Причини швидкого поширення ВІЛ пов'язані з використанням ін'єкційних наркотиків та з наявністю безладних статевих зв'язків у молодіжному середовищі.



- Здоров'я молоді багато в чому залежить від способу життя, який вона веде



- До позитивних чинників способу життя належить фізична активність



■ Здоров'я молоді залежить від того, наскільки ефективно працює в країні система охорони здоров'я



■ Медики вивчають ВІЛ для запобігання подальшого поширення СНІДу

Загальна кількість інфікованих громадян в Україні за оцінками вчених у 2014 році сягне 470—820 тис. осіб.

Учені відзначають тісний зв'язок поширення ВІЛ в Україні з порушенням моральних правил поведінки, зокрема й молоддю. Відсутність моральності, низький рівень культури, невміння захищати свої власні інтереси й своє власне здоров'я — усі ці чинники сприяють поширенню ВІЛ-інфекції в молодіжному середовищі. Ваше завдання — розібратися в ситуації й навчитися зберігати своє власне здоров'я, захищати своє право на здоров'я, повноцінне життя, залишення потомства.

Шляхи передачі ВІЛ

Джерелом ВІЛ-інфекції є заражена людина, яка перебуває в будь-якій стадії хвороби.

Від моменту зараження до моменту смерті може минути від 2—3 до 10—15 років. І весь цей час людина може навіть не здогадуватися про те, що вона хвора. ВІЛ міститься у крові людини, спермі, багатьох біологічних рідинях її організму, грудному молоці ВІЛ-інфікованих матерів. ВІЛ розмножується в клітинах крові, тому багато шляхів його передачі пов'язані з контактами крові хворої людини із кров'ю здорової.

Шляхи передачі ВІЛ на сьогодні досить добре вивчені. Цей вірус може передаватися тільки трьома шляхами: через кров, статевим шляхом, від хворої матері до дитини, яку вона народила й годую грудним молоком.

Контакт кров—кров може відбуватися при переливанні крові та при інших медичних маніпуляціях, при використанні одних і тих самих інструментів для ін'єкцій серед споживачів ін'єкційних наркотиків. Оскільки є можливість зараження ВІЛ-інфекцією при переливанні крові, кожний донор перед забором крові обов'язково проходить тест на ВІЛ.

У навколишньому середовищі ВІЛ нестійкий, і звичайної стерилізації медичних інструментів або кип'ятіння досить для його знищення.

Передача вірусу імунодефіциту може відбутися при статевих контактах здорової людини з інфікованою. Це один із найпоширеніших шляхів передачі ВІЛ.

Ще один шлях передачі вірусу — це передача ВІЛ від матері до дитини під час вагітності, пологів або годування грудним молоком. ВІЛ-інфікована жінка може народити як неінфіковану ВІЛ, так і ВІЛ-інфіковану дитину. Імовірність того, що дитина буде інфікованою, становить близько 30 %.

ВІЛ передається також при контактах кров—кров у разі наявності травмованих ділянок шкіри.

Отже, шляхами передачі ВІЛ є:

- небезпечний секс (без презерватива);
- спільне використання шприців, голок та іншого ін'єкційного інструментарію;
- переливання зараженої крові;
- передача вірусу від ВІЛ-позитивної матері дитині під час вагітності, пологів та при годуванні груддю.

Вірус імунодефіциту людини не передається побутовим шляхом, через предмети гігієни, неможлива передача ВІЛ при рукоштовуваннях та поцілунках.

Вірус швидко гине в навколишньому середовищі. Комарі не переносять ВІЛ, тому що вірус не може жити в організмі комара. Вірус не передається також через піт або слюзи, при кашлі й чиханні, при спільних заняттях спортом, перебуванні в одному приміщенні, у громадському транспорті.

Методи захисту від ВІЛ

ВІЛ — це один з найбільш вивчених вірусів в історії людства, і кожна людина може використовувати знання про нього, щоб захистити себе. Оскільки ВІЛ-інфекція невиліковна, головним знаряддям у боротьбі з поширенням інфекції є профілактика — запобігання новим зараженням.



■ Такий вигляд має ВІЛ



- Інформація про ВІЛ-інфекцію важлива для її профілактики



■ Червона стрічка — це міжнародний символ боротьби зі СНІДом, що використовують як логотип і ВООЗ, і агентства ООН, і безліч благодійних фондів



Зверніть увагу!

Тестування на ВІЛ, згідно із законодавством України, добровільне й безкоштовне. Інформація про результати обстеження конфіденційна. У кожному обласному центрі є центри боротьби зі СНІДом. У районних лікарнях приймають кров на аналіз на ВІЛ-інфекцію з наступним відправленням забраної крові для лабораторної діагностики в обласні центри.

Інформацію про те, чи є в організмі людини ВІЛ, дає тестування. Про що свідчить результат аналізу? Негативний результат означає, що в крові людини антитіла до ВІЛ не знайдені, вона не заражена. Слід знати про те, що негативний результат не означає, що людина несприйнятлива до інфекції. Вона може заразитися пізніше, якщо опиниться в ризикованій ситуації.

Позитивний результат говорить про те, що в крові людини були знайдені антитіла до ВІЛ. Це означає, що людина інфікована. Остаточний діагноз ставлять тільки після повторних тестів.

Позитивний результат не означає, що в людини є СНІД. Це свідчить про те, що в неї ВІЛ-інфекція і що вона може інфікувати вірусом інших людей.

Профілактика ВІЛ-інфекції тісно пов'язана зі здоровим способом життя. Здоровий спосіб життя знижує ризик зараження ВІЛ. Якщо людина усвідомлює важливість своїх рішень, пов'язаних зі збереженням здоров'я, розуміє шляхи передачі вірусу, небезпеку СНІДу, його фактичну невиліковність, то вона зможе уникнути небезпечних ситуацій. Відсутність інформації, невміння захищати свої власні інтереси призводить до ризикованої поведінки, інфікування ВІЛ.

До груп ризику належать люди, які вживають наркотики, ведуть безладне статеве життя, які порушують норми моралі. У небезпечному становищі опиняються підлітки, які нічого не знають про ВІЛ-інфекцію.

Особистим захистом від ВІЛ-інфекції є:

- знання про шляхи передачі вірусу;
- відмова від наркотиків;
- використання презерватива;
- наявність моральності й відсутність ранніх статевих зв'язків.

**Зверніть увагу!**

На сьогодні немає методів, що дозволяють повністю вилікувати ВІЛ-інфіковану людину.

Наявні лікарські препарати дають змогу тільки зменшити кількість вірусів в організмі й призупинити руйнування імунної системи. До лікарських препаратів, що використовуються для лікування ВІЛ-інфекції, належать протівірусні препарати, що руйнують сам вірус, лікарські препарати, що зміцнюють імунну систему, лікарські препарати для лікування інфекцій, що виникають унаслідок ослаблення імунної системи.

Українське законодавство про ВІЛ/СНІД

Існують спеціальні законодавчі акти України, що стосуються проблеми ВІЛ-інфекції.

До них належать закон України, яким затверджена загальнодержавна програма забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих хворих і хворих на СНІД на 2009–2013 рр.; закони України «Про запобігання захворюванню на СНІД та соціальний захист населення», «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», «Про донорство крові та її компонентів», укази Президента України, спрямовані на збереження репродуктивного здоров'я молоді України, захист населення від ВІЛ-інфекції.

Українська держава бореться з поширенням ВІЛ-інфекції, використовуючи для цього правову базу й досягнення медицини, співпрацюючи з міжнародними організаціями.

Протидія стигмі й дискримінації ВІЛ-інфікованих

ВІЛ-інфікована людина не помирає відразу, вона може жити впродовж тривалого часу. Як вона має прожити ці роки і як суспільство має ставитися до ВІЛ-інфікованих людей? На жаль, такі люди можуть підлягати стигматизації й дискримінації.

Стигма в перекладі з грецької мови означає «тавро», «пляма», «ярлик». Це характеристика людини або групи, що вважається свого роду пороком і викликає прагнення покарати, ізолювати або якимось інакше принизити людей.

Стигма — це надзвичайно сильний соціальний ярлик, що змушує ставитися до людини тільки як до носія небажаної якості.

Учені виокремлюють три загальні риси стигматизації:

1. Відмінності між людьми підкреслюються і вважаються важливими. Людей поділяють на протилежні категорії: чорні й білі, сліпі й зрячі, ВІЛ-позитивні й ВІЛ-негативні.
2. Людям із відмінностями приписують негативні якості. Наприклад, вважають, що всі люди з ВІЛ є небезпечними, що ВІЛ-інфіковані хочуть заразити інших, що ВІЛ-інфекцією заражаються тільки через аморальну поведінку. Тобто людям, яких об'єднує тільки одна якість (наявність вірусу в крові), приписують негативні якості, що з вірусом жодним чином не пов'язані: небезпека для інших, бажання завдати шкоди. Іноді приписування небажаних ознак зовні може виглядати доброзичливим і навіть протилежним стигмі. Наприклад, пропонується допомагати всім ВІЛ-позитивним людям, у всьому їх підтримувати. Але в цьому разі мається на увазі, що люди з ВІЛ — жертви, вони несамотійні, усі їхні проблеми пов'язані тільки з ВІЛ.
3. Люди поділяються на «нас» і «їх», тих, які є інакшими. Коли ми когось стигматизуємо, то мислимо категоріями «ми» і «вони». Такий розподіл дозволяє вважати, що «вони» не такі, як «ми», і обов'язково в чомусь гірші від нас.

Якщо люди вважають якусь відмінність дуже важливою, приписують людям, у яких вона є, негативні риси і можуть легко розділити за цією ознакою людей на «нас» і «їх», то мова йде саме про стигматизацію.

Дискримінація — це прояв стигматизації, це стигма, що стала дією. Дискримінація — це обмеження прав частини населення за певною ознакою. Як ознака може виступати будь-яка значуща відмінність особистості, наприклад раса, національність, стать, релігійні переконання, інвалідність, рід занять, стан здоров'я.

Стигма розвивається на основі незнання й страху. Якщо людина нічого не знає про природу ВІЛ і шляхи його розповсюдження, то в неї виникає страх заразитися й померти. Цей страх і наділяє ВІЛ-інфікованих усіма можливими негативними рисами.

Знання допомагає людині переглянути свої страхи й уявлення, що не відповідають дійсності. Важливо знати не тільки про шляхи розповсюдження вірусу, але й про права ВІЛ-інфікованих людей, і про саму стигму й дискримінацію у зв'язку з ВІЛ.



Зверніть увагу!

Перший Всесвітній день боротьби зі СНІДом відзначали 1 грудня 1988 року після того, як на зустрічі міністрів охорони здоров'я всіх країн пролунав заклик до соціальної терпимості й розширення обміну інформацією щодо ВІЛ/СНІДу. Цей день, який відзначають у всьому світі 1 грудня, служить справі боротьби з пандемією ВІЛ-інфекції й СНІДу, який поширюється по всіх регіонах світу.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ): шляхи передачі й способи захисту

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), або венеричні захворювання, зустрічаються тільки в людини.

Причиною хвороб можуть бути різні мікроорганізми — бактерії, віруси, найпростіші.

Ці інфекції передаються при статевих контактах і найчастіше вражають сечостатеві органи. Побутове зараження можливе тільки при дуже близькому контакті.

ІПСШ небезпечні тим, що до більшості з цих хвороб не виникає імунітету, тому ІПСШ можна хворіти багато разів. До найпоширеніших інфекцій, що передаються статевим шляхом, належать гонорея, сифіліс, герпес, кандидоз, бородавки, кондиломи, папіломи.

До способів захисту від ІПСШ належать моральна поведінка, відсутність безладних статевих зв'язків, використання презерватива.



Опорні точки. Охорона здоров'я молоді є одним з основних напрямків державної політики в Україні.

На здоров'я молоді впливає спосіб життя, який вона веде. Одне з найбільш небезпечних, невиліковних інфекційних захворювань — ВІЛ.

Шляхи передачі ВІЛ добре вивчені, розроблені заходи профілактики цієї хвороби.

Здоровий спосіб життя різко знижує ризик зараження ВІЛ та ІПСШ. ІПСШ — це інфекції, що передаються статевим шляхом. До способів захисту від них належать моральна поведінка, відсутність безладних статевих зв'язків, використання презерватива.

Стигма — це надзвичайно сильний соціальний ярлик, що змушує ставитися до людини тільки як до носія небажаної якості. Дискримінація — це обмеження прав частини населення за певною ознакою.

Питання для повторення та обговорення

1. Які чинники впливають на здоров'я молоді в Україні?
2. Назвіть позитивні й негативні чинники способу життя.
3. Що ви знаєте про поширення ВІЛ-інфекції в Україні?
4. Які шляхи передачі ВІЛ ви знаєте?
5. Як ВІЛ не передається?
6. Які методи захисту від ВІЛ ви знаєте?
7. Як протистояти стигматизації й дискримінації ВІЛ-інфікованих?
8. Що є символом боротьби зі СНІДом?
9. Що є причиною виникнення ІПСШ?

Словничок

- **Біологічні рідини** — це рідини, які виробляє організм.
- **СНІД** — це невиліковне, довготривале інфекційне захворювання, викликане ВІЛ-інфекцією, при якому вражається й повільно руйнується імунна система людини.

- **ВІЛ-інфіковані** — це особи, заражені вірусом імунодефіциту людини. До категорії ВІЛ-інфікованих належать як особи без клінічних проявів (носії ВІЛ-інфекції), так і хворі на СНІД.
- **Вірусоносії** — це людина, яка зовні здається здоровою, але здатна передати вірус іншій особі.
- **Герпес** — це інфекційне захворювання, що спричинюється вірусом герпесу, вражає шкіру й слизові оболонки. Один із різновидів вірусів герпесу спричинює генітальний герпес, що передається статевим шляхом і викликає ерозії й виразки на статевих органах.
- **Гонорея** — це інфекційне захворювання, що передається переважно статевим шляхом, характеризується ураженням слизової оболонки сечовивідного каналу й проявляється порушенням сечовипускання.
- **Кандидоз** — це захворювання шкіри, слизових оболонок, внутрішніх органів, спричинюване дріжджоподібними грибками (кандидами).
- **Сифіліс** — це хронічна венерична хвороба, що вражає шкіру, слизові оболонки, численні внутрішні органи, кістки й нервову систему.
- **Тестування (обстеження) на ВІЛ** — це дослідження біологічних рідин людини з метою виявлення в них вірусу імунодефіциту людини або антитіл до нього.
- **ІПСШ** — це інфекції, що передаються статевим шляхом.
- **Чинник ризику** — чинник, що не є безпосередньою причиною розвитку певної хвороби, але збільшує ймовірність її виникнення.

§ 10



БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ Й ПРАВО



Обміркуйте ситуацію. Ігор прийшов додому зі школи й побачив, що батьки чимось збентежені. Мама пояснила йому, що батька звільнили з роботи, тому найближчим часом у них будуть матеріальні труднощі. Чим небезпечна для родини така ситуація?

Права людини та її безпека

Права людини є найвищою цінністю, що визнана світовою спільнотою. За людиною визнане право бути вільною особистістю. Свобода — необхідна умова розвитку особистості. Існують, наприклад, цивільні права людини — це група прав, що втілюють індивідуальну свободу людини як особистості.

Кожна людина має право на життя й право на честь і гідність особистості, право на свободу й особисту недоторканність, право на охорону приватного життя, свободу думки, совісті, віросповідання, право на рівність перед законом та інші права. Людина має право на економічну, продовольчу, екологічну, особисту, суспільну, політичну безпеку.

Економічна, продовольча, екологічна, особиста, суспільна, політична безпека людини

Поняття «безпека людини» означає забезпечення захисту фундаментальних прав і свобод, що становлять основу життя людини. Це означає також і забезпечення захисту людей від надзвичайних і широко розповсюджених загроз або ситуацій. Безпека людини передбачає створення політичних, соціальних, природоохоронних, економічних і культурних

систем, які допомагають вижити в критичних ситуаціях і забезпечують благополуччя та гідне повсякденне життя людей.

Безпека передбачає, що розвиток людства слугуватиме інтересам людини й розширенню її можливостей як учасника процесу розвитку. Розвиток людини — це процес розширення свободи вибору. Це можливість вибрати довге й здорове життя, здобувати знання й мати доступ до ресурсів, необхідних для підтримки гідного рівня життя.

Важливою ознакою якості життя є захищеність людини від різних небезпек і загроз. Існують різні аспекти безпеки людини.

Економічна безпека означає забезпеченість доходом, достатнім для задоволення насущних потреб.

Продовольча безпека — це доступність основних продуктів харчування.

Екологічна безпека передбачає захист від екологічних катастроф та екологічного забруднення, наявність чистого повітря й води. Вона також пов'язана з можливістю проживання в екологічно чистому середовищі й придбання екологічно безпечної їжі.

Безпека для здоров'я означає можливість жити в безпечному для здоров'я довкіллі, доступність ефективного медичного обслуговування.

Особиста безпека — це свобода й захист людини від загроз насильства.

Політична безпека пов'язана з можливістю жити в тому суспільстві, що визнає основні права людини.

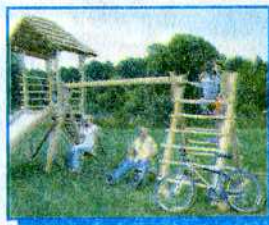
Суспільна й культурна безпека передбачає захист культурного різноманіття й суспільного розвитку від руйнівних тенденцій.



- **Економічна безпека** визначається матеріальним благополуччям



- **Продовольча безпека** визначається доступністю продуктів харчування



- **Екологічна безпека** пов'язана з можливістю проживання в екологічно чистому середовищі

Створення безпечних умов існування з урахуванням індивідуальних особливостей

Для створення умов, безпечних для існування, слід максимально знизити загрози й ризики, враховуючи те, що для кожної людини ці загрози й ризики будуть різними у зв'язку з індивідуальними особливостями людей.

Одні загрози однакові для всіх людей, такі, наприклад, як тероризм, екологічні катастрофи, злочинність, хвороби. Інші загрози можуть становити небезпеку для певної групи людей, наприклад насильство над жінками й дітьми. Є загрози тривалі й короточасні, глобальні й регіональні, природного характеру й антропогенного.

Одним загрозам можна запобігти повністю, іншим — тільки частково, третім — неможливо запобігти зовсім, наприклад землетрусу.

Своєчасне попередження загроз безпеці людини здатне або пом'якшити негативні наслідки, або запобігти їм.

Пряме кількісне вимірювання безпеки людини неможливе, є тільки непрямі показники. Слід враховувати те, що безпека людини визначається не тільки ризиками великомасштабних аварій і катастроф, але також і ризиками повсякденного життя.

Прискорення ритму життя й підвищення нестабільності розвитку сприяють зростанню уразливості людини саме в повсякденному житті.

Ризики втрати робочого місця, доходів, забруднення навколишнього середовища, хвороби, загрози насильства стають усе більш актуальними для кожної людини.

Людина вчиться протистояти загрозам. Для одержання своєчасної інформації про загрози створена система своєчасного попередження — *моніторинг безпеки людини*.

Наприклад, при оцінці економічної безпеки першочергове значення мають показники безробіття.



■ Безпека для здоров'я означає доступність ефективного медичного обслуговування

Безробіття — це один із головних індикаторів економічної безпеки людини. Добре оплачувана робота є головною умовою запобігання загрозі бідності та її наслідків.

Загроза продовольчій безпеці оцінюється на основі аналізу добового споживання калорій за допомогою індексу виробництва продуктів харчування на душу населення та інших показників.

Загроза екологічній безпеці визначається рівнем радіаційного забруднення, хімічного забруднення навколишнього середовища, геомагнітними й електромагнітними випромінюваннями тощо.

До загроз безпеці здоров'я належать неповноцінне харчування, небезпечні для здоров'я умови праці, малі й нестабільні доходи, бідність, зниження доступу до ефективного медичного обслуговування.

Загрози особистій безпеці пов'язані з природними й техногенними аваріями та катастрофами, ризиком нещасних випадків на виробництві, на транспорті, у побуті, на дорогах. Зростання злочинності також є чинником загрози особистій безпеці.

Військові та бойові дії (війни між державами, етнічні, релігійні, політичні конфлікти із застосуванням військової сили) також становлять безпосередню небезпеку для життя людини.

Загрози політичній безпеці характеризуються політичними переслідуваннями, катуваннями, жорстоким поводженням, репресіями з боку держави стосовно окремих осіб і груп.

Загрози культурній і суспільній безпеці викликають руйнування традиційних спільнот — сім'ї, громади, організації, етнічної групи. Зменшення культурного різноманіття має безліч негативних наслідків для прогресу розвитку суспільства.

Створені міжнародні та вітчизняні організації, які спільно здійснюють проекти, що забезпечують безпеку людину. Безпека людини — це найважливіший аспект якості життя. Оцінюючи загрози, запобігаючи їм, можна створювати безпечні умови для життя, враховуючи індивідуальні особливості кожної людини.



- Загроза продовольчій безпеці оцінюється на основі аналізу добового споживання калорій у відсотках до мінімальної потреби



- Загроза екологічній безпеці визначається рівнем хімічного забруднення навколишнього середовища

Особиста безпека людини та її психологія

У попередженні небезпеки важливу роль відіграє сама людина, особливості її світогляду, моралі. Чим глибше людина розуміє навколишній світ, людей, закони, що діють у соціумі, тим безпечнішою є її позиція.

Досвід допомагає їй передбачати наслідки розвитку різних ситуацій, зокрема й пов'язані із цим небезпеки. Слід враховувати те, що стан особистої безпеки послаблюється, якщо людина не оцінює й не передбачає наслідків своїх дій.

Важливим засобом забезпечення особистої безпеки є знання психологічних закономірностей, що управляють поведінкою людей. Ці знання дозволяють приймати правильні рішення й уникати небезпеки.

Основними регуляторами поведінки людей є совість, сором, провина й відповідальність. Усі вони взаємопов'язані, але первинним і найбільш глибоким є почуття сорому.

Людина з дефектом почуття сорому або з його повною відсутністю непередбачувана у своїх учинках та асоціальна. Для неї переживання провини й відповідальності не існують, а відповідні слова є порожнім звуком. Небезпека нерідко пов'язана саме з такими людьми.

Потужними засобами психологічного захисту від небезпечних ситуацій є такі світоглядні настанови:

- навколишній світ не зловмисний і не має на меті завдавати страждань;
- із жодною конкретною людиною не може статися нічого такого, що вже коли-небудь не ставалося з безліччю інших людей;
- у будь-якій і кожній конкретній ситуації людина опиняється не випадково й не просто так, а з метою розв'язання певного життєвого завдання, хоча зрозуміти це завдання в більшості випадків украй складно.

Найбільш слабким з усіх можливих видів захисту є схильність бачити джерело всіх своїх лих і нещасть в інших людях або в обставинах, що не залежать від певної особи.

Не випадково стародавня мудрість стверджує: «Ніщо не може торкнутися людини, причиною чого не була б вона сама».



Опорні точки. Права людини є найвищою цінністю, що визнана світовою спільнотою. Кожна людина має право на життя й право на честь і гідність особистості, право на свободу й особисту недоторканність, право на економічну, продовольчу, екологічну, особисту, суспільну, політичну безпеку та інші права.

Поняття «безпека людини» означає забезпечення захисту фундаментальних прав і свобод, що становлять основу життя людини. Безпека передбачає, що розвиток людства служить інтересам людини й розширенню її можливостей як учасника процесу розвитку. Для створення умов, безпечних для існування, слід максимально знизити загрози й ризики, враховуючи те, що для кожної людини ці загрози й ризики будуть різними у зв'язку з індивідуальними особливостями людей.

Питання для повторення та обговорення

1. Які права має людина?
2. Що означає поняття «безпека людини»?
3. У чому полягає економічна безпека?
4. У чому полягає екологічна й продовольча безпека?
5. Які загрози безпеці людини ви знаєте?
6. У чому полягає моніторинг безпеки людини?
7. Із чим пов'язані загрози особистій безпеці?
8. Яку роль відіграє сама людина в попередженні небезпеки?

Словничок

- **Безпека людини** — це забезпечення захисту фундаментальних прав і свобод, що становлять основу життя людини.
- **Загроза** — це сукупність умов і чинників, які створюють небезпеку для життєво важливих інтересів особистості, суспільства, держави.
- **Право** — це система загальнообов'язкових норм, які визнані й охороняються державою.



ОСНОВИ МІЖНАРОДНОГО Й НАЦІОНАЛЬНОГО ЗАКОНОДАВСТВА ЩОДО БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



Обміркуйте ситуацію. Прогрес людства впродовж тривалого часу оцінювали за економічними характеристиками. Як ви думаєте, на які характеристики, крім економічних, слід зважати при оцінці прогресу?

Безпека людини в контексті концепції ООН про сталий розвиток людства

Сталим розвитком називають процес змін, у якому використання ресурсів, напрямки інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку узгоджені одне з одним і сприяють задоволенню потреб людства.

Сталий розвиток тісно пов'язаний із забезпеченням безпеки й здоров'я людини.

Концепція сталого розвитку з'явилася внаслідок об'єднання трьох основних точок зору: економічної, соціальної та екологічної.

Економічний підхід до концепції сталого розвитку має на увазі оптимальне використання обмежених ресурсів, із застосуванням різних економічних технологій. Соціальна складова сталого розвитку зорієнтована на людину й спрямована на збереження стабільності соціальних і культурних систем, збереження розмаїтості культур. У рамках концепції людського розвитку людина є не об'єктом, а суб'єктом цього розвитку. Екологічна складова спрямована на збереження цілісності біологічних і фізичних природних систем, збереження біорізноманіття.

До виникнення концепції сталого розвитку привели соціально-економічні й екологічні передумови.

До соціально-економічних передумов належить панування «філософії споживання», на основі якої людство впродовж багатьох століть жило під гаслами «людина — цар природи» та «споживання заради процвітання». Панування ресурсоруйнівних технологій визначалося пріоритетом економічної вигоди та ілюзією невичерпності ресурсного потенціалу. Унаслідок такого способу господарювання ресурси вичерпалися, почалася деградація природного середовища. Людство зіштовхнулося з глобальними екологічними проблемами, кризами й катастрофами. Це стало екологічними передумовами виникнення концепції сталого розвитку.

У 1972 році Конференція ООН у Стокгольмі показала, що у світі існують протиріччя в поглядах на процес розвитку в індустріально розвинених державах і державах, що розвиваються: перші прагнули екологізації, проведення робіт з очищення планети, другі — економічного розвитку, подолання бідності. У 1983 році була створена Міжнародна комісія з навколишнього середовища й розвитку (МКНСР), що висловила думку про необхідність об'єднання напрямку розвитку обох груп держав. Як наслідок, з'явилося поняття «сталий розвиток».

Знаменною подією світового рівня стала Конференція ООН з навколишнього середовища та розвитку в Ріо-де-Жанейро в 1992 році, на якій була прийнята низка важливих документів, що стосуються сталого розвитку.

Говорячи про сталий розвиток, слід розуміти те, що саме може й має розвиватися. Це — суспільство, економічна система, навколишнє середовище. Процес розвитку всіх трьох складових є взаємозалежним і взаємообумовленим.



- Будівля ООН — Організації Об'єднаних Націй (ООН, United Nations) — міжнародної організації, створеної для підтримки й зміцнення міжнародного миру та безпеки, розвитку співробітництва між державами

Сталий розвиток соціальної й економічної підсистем стає можливим тільки за умови підтримки сталого розвитку екологічної підсистеми.

Концепція людського розвитку

«Людський розвиток — це процес розширення можливостей людини. Найважливіші з них — це можливість прожити довге й здорове життя, одержати знання і мати гідний рівень життя. І якщо ці можливості недоступні, то й багато інших можливостей залишаються недоступними».

(Із Доповіді Президії Ради Безпеки ООН про людський розвиток (1990) «Концепція й вимір людського розвитку»)

Концепція людського розвитку розглядає інвестування в розвиток людини як двосторонній процес. З одного боку, це розширення людських можливостей шляхом зміцнення здоров'я, отримання знань, удосконалення професійних навичок. З іншого боку, це процес використання людьми набутих ними здібностей для продуктивних цілей, культурної, політичної діяльності.

Поява концепції людського розвитку мотивована турботою про свободу, добробут і достоїнство людини в суспільстві.

Концепція людського розвитку базується на чотирьох основних принципах:

- Продуктивність — можливість підвищувати продуктивність своєї діяльності, повноцінно брати участь у процесі формування доходу й працювати за грошову винагороду. Тому економічне зростання — це одна зі складових моделей розвитку людського потенціалу.
- Рівність як рівні вихідні можливості людей. Усі бар'єри, що перешкоджають цьому в економічному й політичному житті, потрібно ліквідувати.
- Доступ до можливостей має бути забезпечений не тільки нинішнім, але й майбутнім поколінням.
- Розширення можливостей, яке передбачає, що розвиток здійснюється зусиллями людей, а не тільки в інтересах людей. Вони повинні постійно розширювати свою участь у процесі прийняття рішень, а також в інших процесах, що визначають їхнє життя.

Мета розвитку полягає в створенні сприятливих умов для того, щоб життя людей було довгим, здоровим і сповненим творчості.

Найважливіший аспект якості життя — свобода й захищеність людини від різних небезпек і загроз, ступінь її вразливості від сучасних ризиків. Концепція розвитку людини визначає людську безпеку як можливість використовувати право вибору в умовах свободи й безпеки, а також цілковита впевненість у тому, що ці можливості збережуться й завтра.

Виокремлюють два основні аспекти безпеки людини:

- свобода від таких постійних загроз, як голод, хвороби й репресії;
- захист від раптових і небезпечних потрясінь, що руйнують звичний уклад життя.

Способи оцінювання прогресу

Прогрес не може оцінюватися тільки відсутністю фінансового дефіциту або іншими економічними характеристиками. Оцінити прогрес можливо тільки в тому разі, якщо помітні значні поліпшення в житті людей, покращення їхнього здоров'я, зростання рівня освіченості й ступеня безпеки. Розвиток — це, насамперед, поліпшення якості життя людини й підвищення її гідності.

Щорічно, починаючи з 1990 року, у Доповідях про розвиток людини публікують Індекс розвитку людини, що виходить за рамки валового внутрішнього продукту країни й заснований на більш широкому визначенні добробуту.

Розвиток людини являє собою інтегральне оцінювання трьох аспектів людського розвитку:

- можливість довгого й здорового життя (вимірюється показником середньої очікуваної тривалості життя при народженні);
- отримання освіти (вимірюється рівнем грамотності дорослого населення й сукупною охопленістю навчанням);
- підтримка гідного життєвого рівня (вимірюється обсягом валового внутрішнього продукту країни на душу населення).



- Сталій розвиток навколишнього природного середовища — це чисте повітря, вода, ґрунт, діючі природні системи, тобто збереження здатності природи до самовідновлення



- Сталій соціальний розвиток передбачає об'єднання всіх соціальних, етнічних, вікових груп для участі в керуванні розвитком території, справедливий розподіл роботи, прибутку, соціальних благ, створення безпеки й благополуччя

Звичайно, цей індекс не є всеосяжним мірилом розвитку людини. У нього не входять, наприклад, такі важливі показники, як дотримання прав людини, демократичних свобод і соціальної рівності. Але він дозволяє побачити прогрес розвитку людини й різноманітних взаємозв'язків між доходами й добробутом.

Окрім Індексу розвитку людини, існують такі інтегральні показники, як Індекс бідності населення, показник розширення можливостей жінок та інші показники.



- Сталій розвиток економічної системи включає використання ефективних методів ведення господарства (у всіх галузях промисловості й сільського господарства), спрямованих на підвищення якості використання ресурсів. Це ресурсозберігаючі технології, товари й послуги високої якості

«Турбота про людей посідає центральне місце в зусиллях щодо забезпечення сталого розвитку. Вони мають право на здорове й плодотворне життя в гармонії з природою».

(Із тексту Декларації з навколишнього середовища та розвитку, що була затверджена Конференцією ООН з навколишнього середовища й розвитку в Ріо-де-Жанейро, 3—14 червня 1992 року.)

Безпека людини визначається економічною безпекою (гарантованим мінімальним доходом), продовольчою безпекою (фізичною й економічною доступністю продуктів харчування), безпекою для здоров'я (відносною свободою від захворювань і заражень), екологічною безпекою (доступністю чистої води, чистого повітря тощо), особистою безпекою (свобода від фізичного насильства й загроз), безпекою меншин (збереженням культурної своєрідності), політичною безпекою (захистом основних прав людини й свобод).

Законодавство України про безпеку й охорону здоров'я людини

У головному документі держави, Конституції України, є статті, які захищають право людини на безпеку й охорону здоров'я. У статті 21 написано: «Усі люди вільні у своїй гідності та правах. Права і свободи людини є невідчужуваними та непорушними». Стаття 27 стверджує, що кожна людина має невід'ємне право на життя й обов'язок держави — захищати життя людини. У ній записано, що кожен має право захищати своє життя й здоров'я, життя й здоров'я інших людей від протиправних зазіхань.

Згідно з Конституцією, громадяни України мають право на повагу до своєї гідності, на свободу й особисту недоторканність, право на працю, право на належні, безпечні й здорові умови праці, на заробітну платню, не нижчу за ту, що визначена законом, кожен, хто працює, має право на відпочинок. Згідно зі статтею 46, громадяни мають право на соціальний захист, що включає право на забезпечення їх у разі повної, часткової або тимчасової втрати працездатності, втрати годувальника, безробіття з незалежних від них обставин, а також у старості й в інших випадках, передбачених законом.

У статті 49 сказано: «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування... Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога надається безоплатно; існуюча мережа таких закладів не може бути



■ Конституція України



■ Будівля Конституційного суду України



■ Будівля Верховної Ради України

скорочена... Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя».

У Конституції також записано, що громадянин України має право на безпечне для життя й здоров'я навколишнє середовище й на відшкодування заподіяної порушенням цього права шкоди.

У статті 32 Конституції відзначається, що кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права й свободи інших людей, і має обов'язки перед суспільством, у якому забезпечується вільний і всебічний розвиток її особистості.

Громадянин України зобов'язаний не завдавати шкоди природі, культурній спадщині, відшкодовувати заподіяні ним збитки, зобов'язаний неухильно дотримуватися Конституції України й законів України, не зазіхати на права й свободи, честь і гідність інших людей.

Окрім того, згідно зі статтею 10 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я», громадяни України зобов'язані:

- піклуватися про своє здоров'я й здоров'я дітей, не завдавати шкоди здоров'ю інших громадян;
- у передбачених законодавством випадках проходити профілактичні медичні огляди й робити щеплення;
- надавати невідкладну допомогу іншим громадянам, які перебувають у небезпечному для їхнього життя й здоров'я становищі;
- виконувати інші обов'язки, передбачені законодавством про охорону здоров'я.



Опорні точки. Мета розвитку суспільства полягає у створенні сприятливих умов для того, щоб життя людей було довгим, здоровим і сповненим творчості.

Найважливіший аспект якості життя — це свобода й захищеність людини від різних небезпек і загроз, ступінь її уразливості від сучасних ризиків. Концепція розвитку людини визначає людську безпеку як можливість використовувати право вибору в умовах свободи й безпеки, а також повну впевненість у тому, що ці можливості збережуться й завтра.

Питання для повторення та обговорення

1. Що називають сталим розвитком?
2. Які передумови призвели до виникнення концепції сталого розвитку?
3. Що входить у поняття сталий розвиток навколишнього природного середовища?
4. Що входить у поняття «сталий соціальний розвиток»?
5. Що забезпечує стійкий розвиток економічної системи?
6. У чому полягає концепція людського розвитку?
7. Які способи оцінювання прогресу ви знаєте?
8. Які закони України про безпеку й охорону здоров'я людини ви знаєте?
9. Які обов'язки має громадянин України згідно зі ст. 10 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»?

Словничок

- **Декларація** — це офіційна заява або нормативний документ, що містить основні принципи зовнішньої або внутрішньої політики держави, основи діяльності міжнародних організацій або відображає їхню позицію з певного питання.
- **Організація Об'єднаних Націй (ООН, United Nations)** — це міжнародна організація, яка створена для підтримки й зміцнення міжнародного миру та безпеки, розвитку співробітництва між державами.
- **Сталий розвиток** — це процес змін, у якому експлуатація ресурсів, напрямок інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку й інституціональних змін узгоджені одне з одним і зміцнюють нинішній та майбутній потенціал для задоволення людських потреб і прагнень.



СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

- 1. За збереження репродуктивного здоров'я підлітків відповідають:**
 - а) тільки їх батьки;
 - б) система охорони здоров'я в країні;
 - в) насамперед самі підлітки;
 - г) шкільні вчителі.
- 2. Репродуктивне здоров'я визначається:**
 - а) руховою активністю;
 - б) способом життя;
 - в) законодавством;
 - г) лікарями.
- 3. До порушення репродуктивного здоров'я можуть призвести:**
 - а) відповідальне ставлення до збереження здоров'я;
 - б) знання про роботу фізіологічних систем;
 - в) знання про інфекції, що передаються статевим шляхом;
 - г) безвідповідальне ставлення до своїх дій щодо збереження здоров'я.
- 4. До чинників ризику репродуктивного здоров'я належать:**
 - а) здоровий спосіб життя;
 - б) відсутність шкідливих звичок;
 - в) недотримання правил особистої гігієни;
 - г) раціональне харчування.

5. До негативних чинників способу життя належать:

- а) тютюнокуріння, зловживання алкоголем;
- б) погане або неправильне харчування, недостатня фізична активність;
- в) відсутність моральності, сексуальна розбещеність, уживання наркотиків;
- г) активна життєва позиція, особистісне та професійне зростання.

7. До позитивних чинників способу життя не належать:

- а) доброзичливе ставлення до людей;
- б) уміння спілкуватися й конструктивно розв'язувати конфлікти, що виникли;
- в) фізична активність, раціональне харчування, відповідальні стосунки між статтями;
- г) зловживання алкоголем, відсутність моральності, сексуальна розбещеність.

8. ВІЛ не передається:

- а) через кров;
- б) статевим шляхом;
- в) від хворої матері до дитини, яку вона народила й годує грудним молоком;
- г) при чханні.

9. Особистий захист від ВІЛ забезпечує:

- а) наявність моральності;
- б) тютюнокуріння;
- в) уживання наркотиків;
- г) уживання антибіотиків.

10. Слово «стигма» в перекладі з грецької мови означає:

- а) нерівність;
- б) знак, клеймо, ярлик;
- в) неуцтво;
- г) розуміння.

11. Дискримінація — це:

- а) байдужість до проблем інших людей;
- б) обмеження прав частини населення за певною ознакою;
- в) обмеження прав усіх людей поспіль;
- г) розв'язання проблем за допомогою сили.

12. Економічна безпека означає:

- а) наявність доходів, достатніх для задоволення насущних потреб;
- б) доступність видовищ;
- в) захист від екологічних катастроф та екологічного забруднення;
- г) можливість жити в тому суспільстві, яке визнає основні права людини.

13. Політична безпека означає:

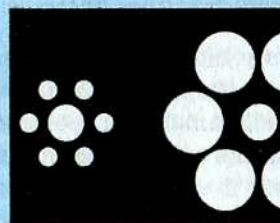
- а) наявність доходів, достатніх для задоволення насущних потреб;
- б) доступність видовищ;
- в) захист від екологічних катастроф та екологічного забруднення;
- г) можливість жити в тому суспільстві, яке визнає основні права людини.

14. Які з наведених принципів не належать до тих, на яких базується Концепція людського розвитку?

- а) Принцип продуктивності — можливості підвищувати продуктивність своєї діяльності, повноцінно брати участь у процесі формування доходу й трудитися за грошову винагороду.
- б) Принцип рівності як споконвічно рівні можливості людей.
- в) Принцип стійкості — забезпечення рівних можливостей не тільки нинішнім, але й майбутнім поколінням.
- г) Принцип дискримінації.

Тема **IV**

ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я



**Вивчивши цю тему,
ви дізнаєтеся:**

- про способи самопізнання, самовиховання, саморегуляції;
- про розвиток пам'яті й уваги;
- про психологічні й моральні основи безпеки людини;

навчитеся:

- користуватися методами тренування пам'яті й уваги;
- визначати місце здоров'я в ієрархії своїх потреб.



САМОПІЗНАННЯ Й САМОВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ. СПОСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ



Обміркуйте ситуацію. Напис на храмі Аполлона в Дельфах говорить: «Пізнай самого себе». Видатний філософ Платон у своєму діалозі «Протагор» зазначає, що це плід спільних роздумів семи великих мудреців Стародавньої Греції. Одного разу Фалес, Пітак, Біант, Солон, Клеобул, Місон і Хілон (VI ст. до н. е.) зібралися в храмі Аполлона в Дельфах і внаслідок тривалого диспуту дійшли абсолютної, на їхню думку, істини. Знайдену істину — «пізнай себе» — вони й написали на стіні храму в Дельфах. Як ви гадаєте, що означає цей напис?

Самопізнання й самовиховання особистості

Особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення й самовиховання. Саме ці процеси дозволяють людині набути таких якостей, як відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, уміння управляти власною поведінкою й діями, обмірковувати свої вчинки й відповідати за них.

Який я? Яким би я хотів стати? Що треба робити для того, аби бути таким, як я хочу? Самопізнання відповість на перше питання, самовизначення на друге, а самовиховання — на третє.

Самопізнання

Самопізнання є необхідною умовою саморозвитку особистості. Самопізнання — це засіб оволодіння власним досвідом; воно дозволяє

найбільш повно використовувати свої можливості в навчанні, праці, у спілкуванні з іншими людьми, у занятті якою-небудь справою. Фактично самопізнання виступає як засіб найбільш повного використання своїх можливостей і здібностей. Самопізнання сприяє набуттю психічного здоров'я, зрілості, здатності до саморозвитку.

Ми можемо пізнавати свої фізичні, соціальні й духовні особливості. З фізіологічної точки зору організм людини характеризується певною конституцією, періодом онтогенезу, типом нервової системи, різноманітними біологічними потребами. Із соціальної точки зору він здатний освоювати навколишній світ, опановувати знання, уміння, навички, норми й правила поведінки. Людина як особистість характеризується здатністю робити вибір, будувати свій життєвий шлях, координувати свою поведінку в системі стосунків з іншими людьми.

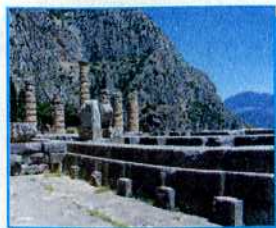
Вираз «Пізнай самого себе» помилково приписують давньогрецькому філософу Сократу. Але саме він зробив цей вираз досить популярним, пояснюючи його своїм учням, повсякчас використовуючи у своїх бесідах та виступах. Один із семи великих мудреців, давньогрецький філософ Хілон цю думку розвивав так: «Пізнай самого себе, і ти пізнаєш богів і Всесвіт».

Самовизначення

Самовизначення — це розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень, розуміння свого місця в людському суспільстві й свого призначення в житті. Кожна людина здійснює у своєму житті тією чи іншою мірою різні види самовизначення: професійне (обирає собі професію), особистісне (визначає себе як особистість), сімейне (визначає себе як члена родини) тощо.

Самовизначення — це розуміння людиною своїх власних особливостей, можливостей, здібностей, це вибір критеріїв і норм оцінювання себе, вироблення власних цінностей, з огляду на потреби соціуму.

Процес самовизначення триває в зрілої людини все життя: людина постійно шукає відповіді на питання —



- Храм Аполлона в Дельфах. На його стіні було написано гасло «Пізнай самого себе»



- Філософ Сократ



■ Занижена й завищена самооцінка заважають людині діяти правильно

хто я є, навіщо я живу, чого можу досягти, чим я можу допомогти своїм близьким, своїй країні, у чому полягає моє індивідуальне призначення.

Самовиховання

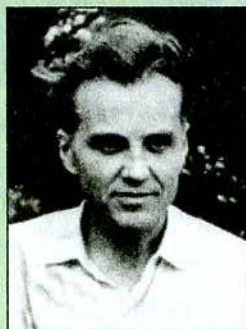
Самовиховання — це свідома діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення людиною в собі таких особистісних якостей, які є бажаними. Самовиховання пов'язане з певним рівнем самосвідомості, мислення, здатності й готовності до самовизначення, самовираження, саморозкриття, самовдосконалення. Воно базується на адекватній самооцінці, що відповідає реальним здібностям людини.

Засоби й прийоми самовиховання дуже різноманітні й залежать від тих умов, у яких перебуває людина, та від завдань, які вона перед собою ставить.

Самооцінка

Самооцінка — це оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків. Поступово на основі набутого досвіду в людини виробляється образ власного «я». Цей образ формується внаслідок спілкування з іншими людьми. Самооцінка є важливою рисою особистості й регулятором поведінки.

Оскільки людина по-різному сприймає власну поведінку та її наслідки, її самооцінка буває завищеною,



«Самовиховання — це людська гідність у дії».

■ Василь Олександрович
Сухомлинський

адекватною й заниженою. Від рівня самооцінки залежать стосунки людини з іншими людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач. Якщо самооцінка завищена, то людина переоцінює себе, береться за непосильну для себе роботу, у разі невдачі звинувачує в ній інших людей. Якщо самооцінка занижена, то людина постійно боїться почути негативну думку про себе, вона надзвичайно невпевнена в собі, дуже вразлива. Вона пояснює свої невдачі браком у себе якихось здібностей. Адекватна самооцінка дозволяє людині розуміти, що їй під силу, а що ні, й у зв'язку з цим діяти успішно.

Способи саморегуляції

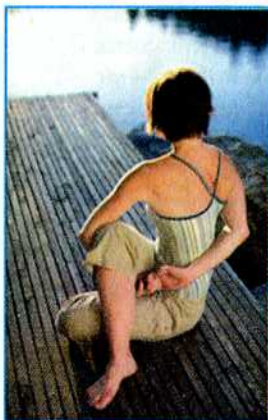
Людина може регулювати свій внутрішній психічний стан. Існують численні методи саморегуляції. Користуючись цими методами, людина здатна виробити вміння бути стриманішою, більш терпимою, мудрішою.

Одним із найпростіших та найдоступніших методів саморегуляції є самонавіювання, що допомагає заспокоювати емоції у важких ситуаціях. Є методи релаксації (розслаблення), які допомагають упоратися зі стресом. Вибравши підходящу методику, можна зняти тривогу, позбутися негативних думок і страхів, поліпшити концентрацію уваги та пам'ять, нормалізувати сон, підвищити працездатність.

Проаналізуємо, які способи саморегуляції ви можете використовувати, щоб упоратися, наприклад, з екзаменаційним стресом. Велика кількість людей складали іспити й досить успішно, тож і ви впораєтесь з цим. Чимало методів саморегуляції пов'язані з розумним плануванням режиму праці та відпочинку.

Під час підготовки до іспиту, коли ви починаєте відчувати емоційну напругу або втому, можна використати такий спосіб:

- зробити паузу в роботі, вийти з кімнати, в якій ви готуетесь до іспитів, або працювати в її іншій частині;
- підійти до вікна й подивитися на небо, на дерева, на людей, які йдуть по вулиці, спробувати уявити, про що вони думають;
- підставити долоні рук під холодну воду на 2—3 хвилини;
- готуючись до іспитів, постаратися щодня виділити трохи часу на заняття, які приносять вам задоволення й радість.



- Володіння способами саморегуляції допоможе успішно скласти іспити

Ідучи на іспит, спробуйте скористатися простим прийомом аутотренінгу. Сядьте зручно, заплющте очі, розслабтеся й про себе або пошепки повторіть дев'ять або десять разів: «Я добре підготувався(лася) до іспиту. Я складу його на «відмінно». Я спокійний(а) і впевнений(а) у собі».

Основний спосіб саморегуляції — самонавіювання. Воно має бути позитивним, життєствердним, конструктивним (не можна втовкмачувати собі щось погане). Треба чітко формулювати фрази «Я хочу», «Я можу», «Я впевнений(на)», «Я впораюся» і багаторазово їх повторювати.

Психологічні методи саморегуляції досить індивідуальні, тому буде не зайвим порадитися з фахівцем, знайти свої власні способи самонавіювання й саморегуляції.



Опорні точки. Особистість людини формується шляхом самопізнання, самовизначення й самовиховання.

Самопізнання — це засіб оволодіння власним досвідом; воно сприяє набуттю психічного здоров'я, зрілості, здатності до саморозвитку.

Самовизначення — це розуміння самого себе, своїх можливостей та прагнень, розуміння свого місця в людському суспільстві й свого призначення в житті.

Самовиховання — це свідомо діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення в себе таких особистісних якостей, які є бажаними.

Людина може регулювати свій внутрішній психічний стан за допомогою методів саморегуляції.

Питання для повторення та обговорення

1. Які процеси допомагають людині набути таких якостей, як відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, уміння управляти власною поведінкою та діями?
2. Що таке самопізнання?
3. У чому полягає самовизначення людини?
4. Чому процес самовизначення триває все життя?
5. На чому базується самовиховання?
6. Як ви розумієте висловлювання В. О. Сухомлинського «Самовиховання — це людська гідність у дії»?
7. Як формується самооцінка?
8. Наведіть приклади способів саморегуляції.

Словничок

- **Аутотренінг** — це комплекс спеціальних вправ, заснованих на самонавіюванні й використовуваних людиною для управління власними психічним станом та поведінкою.
- **Самовизначення особистості** — це самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.
- **Самовладання** — це здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно й виважено в складних життєвих ситуаціях.
- **Самонавіювання** — це психологічний вплив на свідомість людини, при якому відбувається некритичне сприйняття нею переконань та настанов.
- **Самооцінка** — це оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств та недоліків.
- **Самопізнання** — це процес отримання знань про самого себе шляхом ідентифікації й відокремлення себе від інших людей на основі порівняння себе з ними й із самим собою в минулому, теперішньому часі й віддаленому майбутньому.
- **Саморегуляція** — це процес керування людиною власними психологічним та фізіологічним станами, а також учинками.

§ 13



ПАМ'ЯТЬ ТА УВАГА



Обміркуйте ситуацію. Ігор довго й ретельно готувався до іспиту. Перед іспитом він просидів усю ніч, повторюючи навчальний матеріал. Але результат іспиту виявився досить скромним, тому що на іспиті він багато чого не міг пригадати. Як ви думаєте, що стало причиною такої ситуації?

Сприйняття та ілюзії сприйняття

Сприйняття — це психічний процес, спрямований на відображення предметів навколишнього світу разом з усіма їхніми якостями. Процес сприйняття характеризується певною вибірковістю. Ця вибірковість залежить насамперед від потреб людини, що існують у цей момент.

У цілому наше сприйняття передає нам достовірну інформацію про світ. Але існують ілюзії сприйняття.

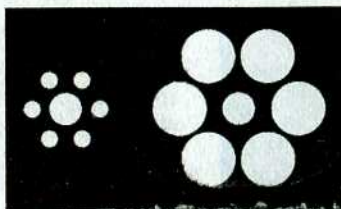
Ілюзією називають неправильне, викривлене сприйняття. На відміну від галюцинацій, які виникають при порушенні нормальних функцій мозку, ілюзії характерні для всіх здорових людей.

Наприклад, світлі предмети на темному тлі всім і завжди здаються більшими, а темні на світлому — меншими. Тож не випадково чорний колір ніколи не виходить із моди, адже він робить фігуру стрункішою.

Процес сприйняття передбачає не просто пасивне відтворення всіх ознак предмета, але й активну переробку інформації, що надходить,



- За рахунок яскравості кольорів білий квадрат на чорному тлі здається нам значно більшим від чорного квадрата на білому тлі, хоча вони однакові



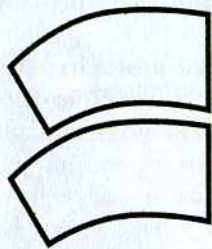
- Ілюзія Еббінгауза (1902). Яке коло більше? Те, що оточене маленькими колами, чи те, що оточене великими?

з урахуванням минулого досвіду. Сприйняття — це результат складної діяльності мозку. Мозок аналізує інформацію, яка надходить до нього, порівнює її з враженнями, що є в пам'яті, внаслідок чого ми можемо впізнати ті предмети, які вже бачили раніше.

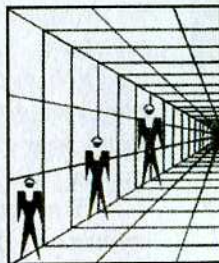
Наш мозок може також відтворювати образ предмета, що є відсутнім у певний момент часу. Це називається уявою. Саме завдяки сформованим уявленням ми відразу сприймаємо й легко впізнаємо предмети, розуміємо їхнє призначення.

Наше сприйняття вибіркове. Ми швидко звикаємо до монотонних подразників, наприклад перестаємо помічати стукіт коліс, коли їдемо в потязі. Вибірковість нашого сприйняття залежить насамперед від наших потреб, які існують у цей момент.

Буває так, що наше сприйняття спрямоване на досягнення якоїсь мети. Тоді це називається спостереженням. Характерною ознакою спостереження є чітка постановка завдання. Завдання вказує, на що саме має бути спрямована наша увага. Наприклад, спостерігаючи за тією чи іншою людиною, ми можемо багато чого побачити, краще зрозуміти її.



- Ілюзія Ястрова (Jastrow, 1891). Яка з фігур більша?



- Який чоловічок вищий?



- Підготовка уроків вимагає уваги



- Жонглер має чудову моторну увагу

Спостережливість — це важлива риса особистості. Уміння спостерігати має величезну цінність у різних сферах діяльності людини, зокрема й навчальній. Спостережлива людина одночасно є й уважною людиною.

Увага

Увагою називають спрямованість свідомості, зосередженість на важливих для нас предметах та явищах. Розрізняють два види уваги — мимовільну й довільну.

Мимовільна увага виникає ненавмисно, без будь-яких зусиль із боку людини. Просто нам цікаво, тому ми й уважні.

Довільна увага виникає навмисно, унаслідок свідомо поставленої мети, і вимагає певних волевових зусиль. Наприклад, щоб вивчити уроки, треба уважно прочитати текст, доклавши до цього зусиль. Стійкість уваги виражається в здатності впродовж тривалого часу, не відволікаючись, зосереджуватися на предметі своєї діяльності, у даному випадку на тексті підручника. Ступінь стійкості уваги залежить від потреб людини, її інтересів. Є потреба в навчанні, інтерес до нього — увага стійка, немає потреби в навчанні — увага спрямовується на інші предмети.

Обсяг уваги вимірюється кількістю предметів, утримуваних одночасно в полі чіткої свідомості. Наприклад, обсяг уваги жонглера, який маніпулює з десятком кульок, дуже великий. Це моторна увага.

Виокремлюють внутрішню й зовнішню увагу. До зовнішньої уваги належить сенсорна (почуттєва) та моторна (рухова), а до внутрішньої — інтелектуальна увага.

У більшості людей найкраща концентрація інтелектуальної уваги досягається в спокійній обстановці, коли відсутні сильні відволікальні подразники. Тому уроки слід робити в спокійній і тихій обстановці.

Підлітку варто удосконалювати свою увагу, тренувати її. Уважно прослухавши урок, учень витрачає менше часу на те, щоб його вивчити. Навчіться зосереджувати увагу в будь-який момент і в будь-якій обстановці.

Пам'ять

Зустрічаючи знайому людину на вулиці, ви згадуєте її ім'я, прослухавши урок, можете через кілька днів пригадати його зміст, упізнаєте знайомий текст, а от нецікаві для вас відомості швидко забуваєте. Усі ці події визначаються психічним процесом, що називається пам'яттю.

Пам'ять — це закріплення, збереження й подальше використання попереднього досвіду. Саме пам'ять дозволяє людині опановувати знання й уміння. Вона зберігає її індивідуальний досвід і забезпечує використання цього досвіду. Для того щоб краще користуватися своєю пам'яттю, необхідно знати закони її роботи.

Основними процесами пам'яті є запам'ятовування, збереження й відтворення.

Існують два способи запам'ятовування: механічний і свідомий. Механічне запам'ятовування засноване на повторенні матеріалу без його осмислення. Механічне запам'ятовування пов'язане із частим повторенням і вимагає багато часу й великої сили волі. Частіше за все в цьому разі знання зберігаються в пам'яті неміцно, і може статися так, що в потрібний момент людина не може їх пригадати.

При свідомому запам'ятовуванні людина може засвоїти матеріал, у десятки разів більший, ніж при механічному запам'ятовуванні, окрім того, такий матеріал закріплюється міцніше.



- При механічному запам'ятовуванні знання частіше за все зберігаються в пам'яті недовго



- Довільне згадування пов'язане з вольовими зусиллями



Одне з найважливіших відкриттів, які зробив Герман Еббінгауз — німецький психолог, полягало у встановленні того факту, що список із 7 елементів вдається запам'ятати після першого прочитування. Зазвичай цей список називають обсягом короткочасної пам'яті.

- Герман Еббінгауз



- Оволодіння грою на музичних інструментах відбувається внаслідок використання рухової пам'яті



- В емоційній пам'яті матері завжди зберігаються ті світлі почуття, які вона пережила, уперше побачивши свого малюка

Запам'ятовування може бути мимовільним і довільним. Мимовільне запам'ятовування відбувається в тих випадках, коли людина не ставить перед собою спеціальної мети запам'ятати той чи інший матеріал. Мимоволі ми запам'ятовуємо те, що нам цікаво. Довільне запам'ятовування пов'язане зі свідомим, цільовим запам'ятовуванням матеріалу, воно вимагає спеціальних прийомів і певних волевих зусиль із боку людини.

Отже, ми щось запам'ятали. Тепер це щось треба зберегти. Зберігається все те, що ми запам'ятали, впродовж різного часу, від кількох секунд до багатьох років.

Розрізняють безпосередню, або сенсорну, пам'ять, короточасну пам'ять і довготривалу пам'ять.

Сенсорна пам'ять зберігає сліди впливів усього чверть секунди. За цей короткий час мозок розв'язує питання про те, чи важливі ці сигнали. Якщо ні — то менш ніж за секунду сліди стираються, і сенсорна пам'ять заповнюється новими сигналами.

Якщо ж інформація важлива, то вона передається в короточасну пам'ять, де зберігається від кількох секунд до кількох хвилин. Це час, необхідний для розв'язання поточних завдань. Якщо інформація не вводиться повторно, вона зникає, не залишаючи помітних слідів. Установлено, що наш мозок одночасно може переробити й запам'ятати тільки певний обсяг інформації — він становить 7 ± 2 інформаційних сигналів (слів, предметів, символів тощо).

При впливі важливої для людини інформації вона з короточасної пам'яті переводиться в довготривалу пам'ять, де може зберігатися години, дні, місяці й навіть роки.

В основі довільного згадування лежать волеві зусилля з боку людини, її бажання пригадати що-небудь конкретне. Якщо людина добре володіє матеріалом, це відбувається легко. Якщо ж матеріал засвоєний слабко, то для того, аби його згадати, потрібні значні зусилля. Кожен пам'ятає, яких зусиль треба докладати в школі біля дошки, відповідаючи на запитання, якщо ви їх недостатньо розумієте.

Види пам'яті

Залежно від того, як довго зберігається інформація, пам'ять поділяють:

- *на миттєву* (0,1—0,5 с), яка втримує точну й повну картину, щойно сприйняту органами почуттів інформацію;
- *короткочасну* (до 20 с), вона зберігає найбільш істотні елементи образу, з миттєвої пам'яті до неї потрапляє тільки та інформація, що привертає до себе більшу увагу;
- *оперативну* (до кількох днів), що зберігає інформацію впродовж певного, заздалегідь визначеного терміну;
- *довготривалу*, в якій інформація зберігається роками й може відтворюватися скільки завгодно разів.

Залежно від того, що ми запам'ятовуємо й відтворюємо, розрізняють рухову, емоційну, образну й словесно-логічну пам'ять.

Рухова пам'ять — це запам'ятовування й відтворення рухів. Вона є основою вироблення рухових навичок. Оволодіння ходьбою, бігом, їздою на велосипеді, грою на музичних інструментах, навичками письма можливі завдяки руховій пам'яті, що дозволяє автоматично, без контролю свідомості виконувати необхідний комплекс рухів.

Емоційна пам'ять — це пам'ять почуттів. Яскраві емоційні переживання міцно закріплюються в нашій пам'яті й легко відтворюються.

Образна пам'ять полягає в збереженні й відтворенні всіх видів образів (зорових, слухових, рухових, дотикових, нюхових, смакових). Образна пам'ять тісно пов'язана з увагою.

Смислова, або словесно-логічна, пам'ять — це запам'ятовування й відтворення думок, виражених словами. При смисловому запам'ятовуванні людина оперує, як правило, й поняттями.

Різні види пам'яті тісно пов'язані між собою. Людина може одночасно використовувати рухову, емоційну, образну й смислову пам'ять.

Залежно від сенсорних систем, які доставляють інформацію, пам'ять поділяють на зорову, котра зберігає й відтворює зорові образи, слухову,

яка запам'ятовує й відтворює різноманітні звуки, дотикову, нюхову, смакову тощо.

Існують індивідуальні відмінності пам'яті, які можуть бути обумовлені як уродженими особливостями, так і умовами виховання й навчання. Запам'ятавши що-небудь, одні люди довго зберігають це в пам'яті, а інші швидко забувають. Не випадково кажуть — «коротка пам'ять».

Деякі люди вміють швидко «витягувати» із запасів пам'яті те, що потрібно в певний момент, інші не можуть швидко знайти відповіді на ті питання, які їм поставили, хоча десь у глибинах їхньої пам'яті є потрібна для цього інформація.

Пам'ять можна й потрібно розвивати. Для того щоб поліпшити свою пам'ять, слід опанувати прийоми смислового запам'ятовування. Природним та ефективним засобом поліпшення пам'яті є постійні вправи. Зміцнювати й удосконалювати пам'ять краще не час від часу, а регулярно. Гарна пам'ять — це запорука великого запасу знань, умова розвитку інтелекту й успішного навчання.



Опорні точки. Людині притаманне сприйняття — психічний процес, спрямований на відтворення предметів навколишнього світу разом з усіма їхніми якостями.

Якщо сприйняття спрямоване на досягнення якоїсь мети, то це називається спостереженням. Спостережлива людина одночасно є й уважною людиною.

Увага — це спрямованість свідомості, зосередженість на важливих для нас предметах і явищах.

Пам'ять — це закріплення, збереження й подальше використання попереднього досвіду. Основними процесами пам'яті є запам'ятовування, збереження й відтворення.

Питання для повторення та обговорення

1. Що таке сприйняття?
2. Які ілюзії сприйняття ви знаєте?
3. Що називають уявленнями? Як уявлення пов'язані зі сприйняттям?
4. Дайте визначення уваги. Які види уваги ви знаєте?
5. Від чого залежить ступінь стійкості уваги?

6. Що таке пам'ять? Які способи запам'ятовування ви знаєте?
7. Чим відрізняються короточасна й довготривала пам'ять?
8. Як здійснюється довільне згадування?
9. Чим емоційна пам'ять відрізняється від смислової або словесно-логічної?

Словничок

- **Емоційна пам'ять** — це пам'ять почуттів.
- **Ілюзія** — це викривлене, хибне сприймання дійсності.
- **Пам'ять** — це здатність нервової системи запам'ятовувати, зберігати на відтворення інформацію без зміни її характеру й змісту.
- **Смислова, або словесно-логічна, пам'ять** — це запам'ятовування й відтворення думок, виражених словами.
- **Сприйняття** — це психічний процес, спрямований на відтворення предметів навколишнього світу разом з усіма їхніми якостями.
- **Увага** — це спрямованість свідомості, зосередженість на важливих для людини предметах та явищах.



РОЗВИТОК СПРИЙНЯТТЯ, ПАМ'ЯТІ Й УВАГИ



Обміркуйте ситуацію. Французький філософ XVII століття Франсуа де Ларошфуко писав: «Усі скаржаться на свою пам'ять, але ніхто не скаржиться на свій розум». Чи згодні ви з цим висловлюванням і чому воно актуальне й сьогодні?

Розвиток сприйняття

Розвиток сприйняття відбувається в міру росту й розвитку людини, у міру накопичення індивідуального досвіду. Особливо істотні зміни сприйняття відбуваються в перші роки життя дитини. Уже шестимісячний малюк дивиться на предмети, хапає й обмацує їх рукою.

Розвиток сприйняття в дитини пов'язаний з ігровою, образотворчою та навчальною діяльністю. Саме сприйняття допомагає об'єднати окремі властивості предметів і створити їхній цілісний образ. Сприйняття навіть якого-небудь простого предмета, наприклад м'яча, — це дуже складний процес, що поєднує роботу чуттєвих, рухових та мовних механізмів.

Розвиток сприйняття пов'язаний не тільки з відчуттями, але й із попереднім досвідом. У молодшому дошкільному віці образи предметів, що їх сприймає дитина, дуже невиразні й нечіткі. Наприклад, трирічна дитина не впізнає в Дідусеві Морозі свого перевдягненого татка.

У старшому дошкільному віці в дітей уже виробляються уявлення про окремі виміри величини: довжину, ширину, висоту, а також про просторові відношення між предметами. Розвиток цих здібностей тісно пов'язаний із розвитком мови, а також із навчанням дітей малювання, ліплення, конструювання. Дитина удосконалює своє сприйняття простору, часу, художніх творів.

Особливим видом сприйняття є сприйняття людини людиною. Воно теж формується поступово.

Розвиток сприйняття — це складний процес, який сприяє тому, аби дитина більш точно, чітко відображала навколишній світ, училася розрізняти нюанси дійсності й завдяки цьому могла більш успішно адаптуватися в ній.

Без розвитку сприйняття неможливо формувати ні пам'ять, ні мислення, ні уяву. Сприйняття необхідне для успішного шкільного навчання, яке вимагає вміння уважно слухати вчителя, уміння свідомо спостерігати за тим, що він показує під час уроку.

Розвиток уваги

На будь-якому уроці відразу можна помітити неуважного школяра. На перший погляд, він начебто слухає. Але щойно йому ставлять запитання із цієї ж таки теми, він не може на нього відповісти, оскільки не почув головного. Неуважність — одна з найпоширеніших причин поганого навчання. Увага — це спрямованість свідомості на певний об'єкт. Без уваги неможливий процес навчання.

Розвиток уваги пов'язаний із розвитком волі, адже саме вольове зусилля допомагає нам зосередити свою увагу на потрібному об'єкті. Підліток може здійснювати таке зусилля й концентрувати свою увагу у важливій для нього діяльності.

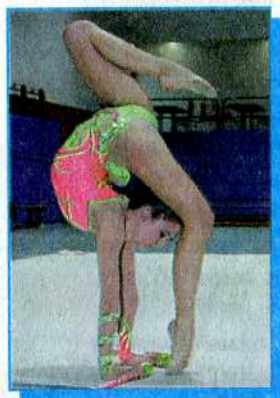
До ознак уваги належать: обсяг, концентрація, стійкість, переключання й розподіл уваги.



- У дитини відбувається розвиток сприйняття



- Сприйняття м'яча — складний процес, що потребує концентрації уваги



■ Гімнасти перед виступом сконцентровані тільки на майбутній вправі



■ Неуважність — одна з найпоширеніших причин поганого навчання

Обсяг уваги характеризується кількістю запам'ятовуваного й відтвореного матеріалу. У численних експериментах людям різного віку пропонували впродовж 0,1 с сприйняти рядок із 12 літер, а потім записати ті, які вони змогли запам'ятати. Як з'ясувалося, у дорослих людей обсяг уваги в середньому становить усього 4—6 літер. У дітей він менший. Це означає, що обсяг уваги обмежений. Однак його можна збільшити шляхом вправ або внаслідок надання сприйманим предметам смислових зв'язків (наприклад, поєднуючи літери в слова).

Концентрація уваги — це цілковите занурення в предмет, явище, думки, переживання, дії, на яких зосереджена свідомість людини. Така зосередженість не дозволяє оточенню відволікати людину від думок, у які вона занурена.

Стійкість уваги — це здатність упродовж тривалого часу бути зосередженим на певному предметі або на одній і тій самій справі. Стійкість уваги залежить від важливості справи, інтересу до неї, підготовленості робочого місця, навичок. Вона має істотне значення для досягнення успіхів у навчанні.

Переключання уваги виражається у свідомому спрямуванні своєї уваги з одного предмета на інший. Але не плутайте переключання уваги з відволіканням — це мимовільне спрямування зосередженості свідомості на щось інше.

Розподіл уваги допомагає нам виконувати дві або більше дій одночасно, але тільки в тому разі, коли одні дії звичні для людини й здійснюються хоча й під контролем свідомості, проте значною мірою автоматично.

Неуважність — це такий стан людини, при якому вона не може зосередити увагу на певному предметі, на мові іншої людини, на своїх думках або діях. Причинами неуважності можуть бути стреси, потрясіння, хвороби. Іноді неуважність буває уявною. Людина не помічає нічого довкола себе, не відповідає на звертання до неї, щось забуває тільки тому, що вона зосереджена на своїх думках або почуттях.

Свою увагу слід тренувати й розвивати. Привчати себе уважно працювати в найрізноманітніших умовах — ось правильний шлях виховання уваги. А без гарної уваги немає, як відомо, і гарної пам'яті.

Розвиток пам'яті

Виховання гарної пам'яті — це виховання здатності до повного й точного відтворення інформації, причому саме тоді, коли це потрібно. Це виховання починається з грамотного використання законів пам'яті в процесі заучування.

Є безліч професій, у яких без знання якого-небудь матеріалу напам'ять просто не обійтися. Наприклад, актор вивчає напам'ять величезні тексти, юрист пам'ятає безліч законів, поет — віршів.



Це цікаво! Можливості пам'яті безмежні.

Учені вважають, що доросла людина може запам'ятати від двадцяти до ста тисяч слів.

Є люди, які мають феноменальну пам'ять.

Які ж умови важливі для успішного запам'ятовування й згадування?

Насамперед, ваше бажання. Бажання — це один із найважливіших проявів волі людини. Воно мобілізує увагу, підвищує інтерес, забезпечує готовність до запам'ятовування. Слід враховувати також те, що матеріал більш успішно запам'ятовується тоді, коли він цікавий для людини, яка його запам'ятовує. Якщо людина вже щось знає в цій сфері, то нове вона запам'ятовує швидше й краще. Люди, які знають багато мов, говорять, що важко вчити тільки перші п'ять мов, а інші вчити вже значно легше.

Запам'ятовування відбувається легше, якщо заучується матеріал, що є повністю осмисленим, зрозумілим для того, хто його заучує. Пам'ятайте, що гарна пам'ять — це смислова пам'ять, яка спирається на механічну. Іноді навіть нескладний матеріал намагаються перетворити в смисловий, це називають мнемотехнікою, або мнемонікою.



- Александр Македонський пам'ятав імена всіх своїх воїнів



- Вольфгангу Амадею Моцарту досить було почути музичний твір один раз, щоб виконати його й записати на папері



- Вінстон Черчилль знав напам'ять майже всього Шекспіра

**Зверніть увагу!**

Звичайна людина використовує не більше десяти відсотків вроджених можливостей своєї пам'яті. Інші дев'яносто відсотків не працюють, тому що ми не вміємо користуватися природними законами запам'ятовування.

Мнемоніка — це сукупність прийомів і способів, що полегшують запам'ятовування й збільшують обсяг пам'яті шляхом створення штучних асоціацій.

«Одні краще запам'ятовують переписавши, інші — почувши, треті — побачивши, четверті — під тиху музику, п'яті — почухуючи голову. Якщо ви ще не знаєте індивідуальних особливостей своєї пам'яті, слід перепробувати зазначені способи, доповнивши їх новими, наскільки у вас вистачить фантазії». (*Психолог В. Леві*)

Щоб процес запам'ятовування відбувався якнайпродуктивніше, дотримуйтеся таких правил:

- намагайтеся ставитися до матеріалу, який ви запам'ятовуєте, не байдуже, а з великим емоційним інтересом;
- навчіться зосереджувати свою увагу на досліджуваному предметі;
- намагайтеся зрозуміти матеріал, формуйте в себе свідомий вольовий намір запам'ятати його;
- осмислено повторюйте матеріал, користуйтеся смисловими опорами, смисловим співвіднесенням та смисловим групуванням;
- учіть і повторюйте невеликими дозами, краще вчити по одній годині сім днів, аніж сім годин поспіль за один день;
- після фізики вчіть історію, після літератури — математику: пам'ять любить різноманітність;
- у ході запам'ятовування записуйте ключові слова, малюйте схеми, діаграми, графіки;
- якщо одержали завдання у вівторок, а відповідати треба в п'ятницю, не чекайте до четверга: вивчіть одразу, а напередодні тільки повторіть.

І пам'ятайте, що найчастіше людина використовує не більше десяти відсотків вроджених можливостей своєї пам'яті!



Опорні точки. Пам'ять і мислення формуються на основі сприйняття. Сприйняття необхідне для успішного шкільного навчання. Для навчання важлива й увага. Розвиток уваги пов'язаний із розвитком волі. Розвиток пам'яті — це виховання здатності до повного й точного відтворення інформації саме тоді, коли це потрібно.

Питання для повторення та обговорення

1. Як розвивається сприйняття? Із чим пов'язаний цей розвиток?
2. Як розвивається увага?
3. Чи можливе успішне навчання при відсутності уваги?
4. Які ознаки притаманні увазі?
5. Від чого залежить стійкість уваги?
6. Що можна зробити для розвитку пам'яті?
7. Які умови важливі для успішного запам'ятовування та згадування?



ЦІННІСТЬ ЖИТТЯ Й ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ЗДОРОВ'Я В ІЄРАРХІЇ ЖИТТЄВИХ ЦІННОСТЕЙ



Обміркуйте ситуацію. Григорій не займається спортом, не робить зарядки, сидить допізна біля телевізора або за комп'ютером, рідко бере в руки книгу. Але коли його запитали, чи дбає він про своє здоров'я, то він відповів, що так, дбає. Як ви думаєте, у чому виражається і як проявляється реальна турбота про своє здоров'я?

Життєві цінності й здоров'я людини

Життєві цінності людей формуються у сфері культури, саме культура формує й спрямовує нашу діяльність, мислення й почуття, наші інтереси, оцінки й моральні норми. Життєві цінності — це те, що люди вважають важливим для свого життя, що визначає мету й мотиви їхньої діяльності, це те, про що вони мріють і до чого прагнуть.

Будь-яка людина має індивідуальну культуру. Життєві цінності теж є індивідуальними й можуть у чомусь збігатися в різних людей, а в чомусь відрізнятися. Людам не властиво щодня говорити про життєві цінності, предметом обговорення частіше є інтереси, які пов'язані з життєвими цінностями. Про життєві цінності людей можна судити за їхніми вчинками та поведінкою в цілому. Розуміти себе, розуміти інших людей — це означає розуміти ті цінності, якими керуєтеся ви самі й інші люди.

Кожна людина орієнтується, як правило, не на одну яку-небудь цінність, а на кілька життєвих цінностей, розташованих у певній ієрархії. Вони можуть цілком уживатися одна з одною, але можуть бути

й несумісними, і тоді людина поводить себе суперечливо, перебуває в розладі сама із собою.

Наприклад, якщо людина прагне до здоров'я, проте курить або вживає наркотики, то така ситуація незабаром призведе людину до життєвої кризи. Це станеться тому, що між потребою цієї людини в здоров'ї й зусиллями, спрямованими на його формування й збереження, існує явна невідповідність.

Життєві цінності треба вміти виявляти, осмислювати й усвідомлювати. Потреба у визначенні особистісних цінностей, пріоритетів і сенсу життя виникає в кожній людині. Це одна з найважливіших потреб особистості.

Дуже важливим є момент формування власної шкали цінностей. Однією з важливих життєвих цінностей, як ви вже знаєте, є здоров'я. До життєвих цінностей психологи відносять цікаву роботу, благополуччя в родині, упевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.

Яке ж місце посідає в цьому переліку здоров'я?

Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей

Ієрархією називають розташування частин або елементів цілого в порядку від найвищого до найнижчого. Для когось найважливішою життєвою цінністю, яку він ставить на перше місце, є свобода, для когось — матеріальне благополуччя, для когось — творча й цікава робота.

Не в усіх людей здоров'я посідає належне місце в системі життєвих цінностей. Молода матуся, яка везе коляску й курить при цьому, своєю поведінкою засвідчує те, що вона не думає ні про своє здоров'я, ні про здоров'я своєї дитини. Здоров'я в системі її життєвих цінностей перебуває на одному з останніх місць, хоча вона, можливо, вважає інакше. Але головне не просто сказати, що здоров'я є для вас важливою цінністю, але й діяти згідно із цими словами.



- Спорт, краса природи, творчість у кожній людині посідають певне місце в ієрархії життєвих цінностей

Соціальні дослідження показали, що родина, батьки, друзі посідають перші три позиції в ієрархії цінностей підлітків. Потім ідуть освіта, життя, свобода, незалежність, матеріальне благополуччя, здоров'я, робота. У рейтингу важливих життєвих цінностей здоров'я посідає 10-те місце, причому здоров'я близьких (батьків, родичів) є для підлітка більш значущим, аніж власне здоров'я.

Це свідчить про те, що підліток ще не має достатніх знань про себе як здорового або хворого, але він знає, що таке здоров'я й хвороба близьких. Оскільки сфера стосунків із батьками й близькими людьми для підлітка є значущою, то природним є й бажання, щоб вони були здорові.

Тим часом цінність свого здоров'я для підлітка полягає в тому, що його наявність робить його впевненим у собі, сприяє самореалізації, надає можливості ризикувати, допомагає в розв'язанні проблем.

На жаль, більшість людей цінність здоров'я усвідомлюють тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або коли воно вже значною мірою втрачене. Тоді хочеться його повернути. Тим часом здорова людина зазвичай рідко замислюється про своє здоров'я. Однак здорова людина може орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління й на негативний досвід хворих людей.

Важливою складовою здорового способу життя є не тільки відсутність хвороб, але й відчуття щастя, гармонії із собою й навколишнім світом, творчість, можливість власної реалізації.

У ході життя людина поступово починає розуміти, що зміцнення здоров'я є водночас і її потребою, і її обов'язком. У зв'язку із цим людина починає вести свідому й цілеспрямовану роботу щодо відновлення й розвитку своїх життєвих ресурсів, щодо взяття на себе відповідальності за власне здоров'я. Тоді здоровий спосіб життя стає для неї потребою, а здоров'я переміщується в ієрархії життєвих цінностей цієї людини на більш високе місце. Здоров'я в цьому випадку виступає не тільки як стан організму, а як стратегія життя людини.

■ Середньостатистичний український школяр сидить перед телевізором чотири години на день. Це небезпечно для здоров'я



Основи психологічних і моральних принципів безпеки людини

Принципи безпеки людини будуються на певних психологічних і моральних основах.

Мораль — це особлива культурно-нормативна форма соціальної регуляції людських стосунків. Мораль — це складне явище. У ній розрізняють такі елементи, як моральна свідомість, моральні стосунки, моральні вчинки. Несформовані моральні принципи або їхня відсутність можуть загрожувати безпеці людини.

Серед десяти знаменитих Заповідей, які Господь, згідно із Біблією, дав Мойсею, є й такі: не вбивай, не чини перелюбу, не кради, не свідчи неправдиво проти ближнього свого, не бажай дому ближнього свого. Ці заповіді стосуються й безпеки людини.

На людину можуть впливати, унаслідок чого вона може робити дії, що завдають шкоди її здоров'ю. Щоб вижити, треба знати необхідні принципи психологічного самозахисту, як швидко розпізнати неправду й перестати боятися, подолати стрес і перемогти будь-який страх. Слід навчитися розпізнавати обман і захищатися від маніпулювання собою.

Оскільки психологічна безпека тісно пов'язана із психологічним здоров'ям, є ціла наука — психогігієна. Це система заходів, спрямованих на збереження й зміцнення психологічного здоров'я. Слід пам'ятати про те, що психологічна безпека визначається вашими навичками саморегуляції, ефективного спілкування, вашим умінням протистояти різним чинникам ризику.

Питання впливу на свідомість і підсвідомість людини завжди хвилювали людей. Нові інформаційні технології, засоби масової комунікації в багато разів підсилили можливості такого впливу на психіку людини. З'явилося поняття «інформаційно-психологічна безпека», що означає стан захищеності людей від негативних інформаційно-психологічних впливів. Такі впливи можуть призводити до негативних наслідків для особистості, наприклад до заподіяння шкоди здоров'ю, до блокування на неусвідомлюваному рівні свободи волевиявлення людини, штучного нав'язування їй синдрому залежності, маніпуляції її свідомістю, руйнування її духовності.

Проблема забезпечення інформаційно-психологічної безпеки надзвичайно актуальна для світової спільноти в цілому. Забезпечення інформаційно-психологічної безпеки є одним із найважливіших завдань держави. Будь-яка людина має бути захищена від негативних інформаційно-психологічних впливів на її психіку.



Опорні точки. Життєві цінності — це те, що люди вважають важливим для свого життя, що визначає мету й мотиви їхньої діяльності, це те, про що вони мріють і до чого прагнуть. Життєві цінності формуються в рамках певної культури. Однією з найважливіших життєвих цінностей є здоров'я. Головне не просто сказати, що здоров'я є для вас важливою цінністю, але й діяти згідно з цими словами. Важливою складовою здорового способу життя є не тільки відсутність хвороб, але й відчуття щастя, гармонії із собою та з навколишнім світом, творчість, можливості власної реалізації.

Питання для повторення та обговорення

1. Як формуються життєві цінності?
2. За якими критеріями можна судити про життєві цінності людей?
3. Наведіть приклади важливих життєвих цінностей.
4. Яке місце має посідати здоров'я в системі життєвих цінностей і чому?
5. Чому здоров'я батьків часто для підлітка є більш значущим, ніж власне здоров'я?
6. У чому полягають переваги здорового способу життя?
7. У чому полягає психологічна безпека?
8. На яких принципах будується безпека людини?
9. Як можуть впливати на психіку людини нові інформаційні технології й засоби масової комунікації?

Словничок

- **Ієрархія** — це розташування частин або елементів цілого в порядку від найвищого до найнижчого.
- **Мораль** (від латин. «*mores*» — «звичаї», «вдачі») — особлива, культурно-нормативна форма соціальної регуляції людських стосунків.



§ 16

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я. ВИБІР ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ НА ОСНОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



Обміркуйте ситуацію. Якщо людина веде малорухливий спосіб життя, переїдає, має шкідливі звички, але вважає, що її здоров'я погіршується через погану спадковість і забруднення навколишнього середовища, чи погодились би ви з нею?

Відповідальність за власне здоров'я

Реалізувати свої можливості на практиці й досягти в житті успіхів значно легше здоровій людині, яка веде здоровий спосіб життя. Регулярні фізичні навантаження й правильне харчування підтримують здоров'я, захищають від захворювань, сповільнюють процес старіння. Фізкультура корисна в будь-якому віці, оскільки звичайна денна активність сучасної людини рідко забезпечує достатнє фізичне навантаження.



Зверніть увагу! «У більшості хвороб винні не природа й не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє від ліні й жадібності, але іноді й від нерозумності».
(М. М. Амосов)

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, виглядає доглянутою. І мова йде не тільки й не стільки про одяг. Адже про здоров'я й спосіб життя чимало говорить стан шкіри, волосся на голові, обличчя й тіла, нігтів, зубів, фігури, чистота й акуратність одягу, взуття й аксесуарів.



Здоровий спосіб життя — це стиль життя, що сприяє здоров'ю, довголіттю, підтримці гарного самопочуття. Регулярні заняття спортом або фізкультурою створюють позитивний емоційний стан, поліпшують якість життя. Корисні звички, пов'язані з харчуванням, допомагають почуватися краще й виглядати краще. Відмова від шкідливих звичок дозволяє уникнути втрати здоров'я.

Слід зважати на те, що здоров'я — це більше, ніж свобода від хвороб, тому що воно включає оптимальне емоційне, інтелектуальне, фізичне, соціальне й духовне самопочуття.

«Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартовування, час відпочинку й уміння відпочивати. І ще п'яте — щасливе життя! На жаль, без перших чотирьох воно здоров'я не забезпечує». (М.М. Амосов)

Інтелектуальне самопочуття — це здатність людини пізнавати й використовувати нову інформацію, задля того щоб підвищити якість життя й здатність діяти оптимально в нових обставинах.

Фізичне самопочуття — це здатність людини діяти ефективно, згідно із вимогами свого життя, це гарна фізична підготовка й наявність корисних рухових якостей.

Соціальне самопочуття — це здатність успішно взаємодіяти й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми. Духовне самопочуття — це здатність визначати свою систему цінностей і діяти згідно з нею.

«Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули — значущістю мети, часом та ймовірністю її досягнення. А крім того, ще й характером. На жаль, здоров'я як важлива мета, постає перед людиною тоді, коли смерть стає близькою реальністю». (М.М. Амосов)

Перш ніж навчитися працювати й піклуватися про суспільне благо, якому людина буде служити, вона повинна навчитися піклуватися про саму себе, про своє здоров'я. Кожна людина — творець власного здоров'я

У суспільстві, що стверджує особисту відповідальність людини за всі її дії, здоров'я стає самостійно значущою цінністю. Без гарного здоров'я людина не зможе повноцінно брати участь у неминучій конкурентній боротьбі, не зможе збагатити суспільство високими особистими досягненнями. Але суспільство має надати людині можливості для особистісного росту й розвитку в усіх сферах, і в першу чергу у сфері здоров'я.

Вибір життєвого шляху на основі здорового способу життя

Кожна людина сама вибирає свій життєвий шлях. Напрямок цього шляху багато в чому залежить від того, який спосіб життя веде ця людина. Так, здоровий спосіб життя передбачає оптимальний режим праці й відпочинку, правильне харчування, достатню рухову активність, особисту гігієну, загартовування, відмову від шкідливих звичок, любов до близьких, позитивне сприйняття життя. Він дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я.

Якщо ви хочете вести здоровий спосіб життя, то:

- визначте, що ваш стиль — це здоровий спосіб життя, й чітко його дотримуйтеся;
- бережіть здоров'я з юних років, тому що існує багато хвороб, які виявляються з віком, але починають формуватися ще у дитинстві;
- будьте завжди доброзичливі, спокійні й розважливі, частіше посміхайтесь, не піддавайтесь зневірі й не дозволяйте собі занепадати духом;
- любіть близьких — вони ваша головна цінність у житті;
- обирайте професію, що приносить вам не тільки матеріальне, але й моральне задоволення, приносить радість;
- займайтеся фізичною працею, намагаючись якнайбільше часу проводити на свіжому повітрі, активно відпочивайте;
- не куріть, не намагайтеся втекти від проблем у світ алкоголю або наркотиків.



ПСИХІЧНА Й ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

1. Особистість людини формується шляхом:

- а) самопізнання, самовиховання, самовизначення;
- б) зовнішнього тиску;
- в) обмеженого спілкування з однолітками;
- г) дотримання правил безпеки.

2. Самопізнання — це засіб:

- а) управління іншими людьми;
- б) оволодіння досвідом інших людей;
- в) оволодіння власним досвідом;
- г) управління фізіологічними системами.

3. Самовизначення — це:

- а) розуміння самого себе, своїх можливостей і прагнень;
- б) нерозуміння свого місця в людському суспільстві та свого призначення в житті;
- в) засіб оволодіння досвідом інших людей;
- г) засіб оволодіння власним досвідом.

4. Самовиховання — це:

- а) свідомо діяльність, спрямована на реалізацію себе як особистості, вироблення людиною в себе позитивних особистісних якостей;
- б) засіб управління іншими людьми;
- в) засіб оволодіння досвідом інших людей;
- г) засіб оволодіння власним досвідом.

5. Самовладання — це:

- а) здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно й виважено в складних життєвих ситуаціях;
- б) процес одержання знань про самого себе шляхом ідентифікації себе з іншими людьми та виокремлення себе серед них;
- в) оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств та недоліків;
- г) самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.

6. Увага — це:

- а) вибіркова спрямованість на той чи інший об'єкт, зосередження на ньому;
- б) психічний процес, спрямований на відображення предметів навколишнього світу в сукупності всіх їхніх якостей;
- в) неправильне, викривлене сприйняття;
- г) пам'ять відчуттів.

7. Сприйняття — це:

- а) вибіркова спрямованість на той чи інший об'єкт, зосередження на ньому;
- б) психічний процес, спрямований на відображення предметів навколишнього світу в сукупності всіх їхніх якостей;
- в) спрямованість свідомості, зосередженість на важливих для людини предметах та явищах;
- г) закріплення, збереження й подальше використання попереднього досвіду.

8. Пам'ять, що зберігає за період до 20 секунд найбільш істотні елементи образу, називають:

- а) миттєвою пам'яттю;
- б) короткочасною пам'яттю;
- в) оперативною пам'яттю;
- г) довготривалою пам'яттю.

9. Пам'ять, що полягає в збереженні й відтворенні всіх видів образів (зорових, слухових, рухових, дотикових, нюхових, смакових), називається:

- а) руховою пам'яттю;
- б) емоційною пам'яттю;
- в) образною пам'яттю;
- г) словесно-логічною пам'яттю.

10. Виконання яких правил сприятиме запам'ятовуванню?

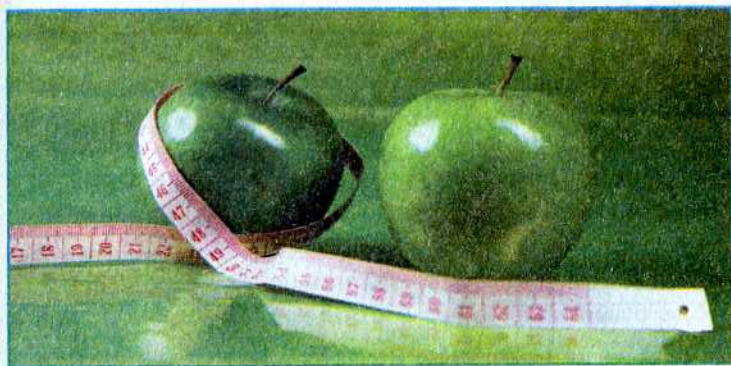
- а) Намагайтеся ставитися до матеріалу, який запам'ятовуєте, не байдуже, а з великим емоційним інтересом.
- б) Навчіться зосереджувати свою увагу на великій кількості предметів одночасно.
- в) Намагайтеся зрозуміти матеріал під час перегляду телевізійної передачі.
- г) Учть і повторюйте велику кількість матеріалу.

11. Інтелектуальне самопочуття — це здатність людини:

- а) пізнавати й використовувати нову інформацію задля підвищення якості життя й спроможності діяти оптимально в нових обставинах;
- б) успішно спілкуватися й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми;
- в) визначати свою систему цінностей і діяти згідно з нею;
- г) виявляти високу фізичну активність.

12. Духовне самопочуття — це здатність людини:

- а) пізнавати й використовувати нову інформацію задля підвищення якості життя й спроможності діяти оптимально в нових обставинах;
- б) діяти ефективно, згідно з вимогами свого життя;
- в) успішно спілкуватися й встановлювати важливі стосунки з іншими людьми;
- г) визначати свою систему цінностей і діяти згідно з нею.



Практична робота № 1 «Оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я»

Мета: провести об'єктивну й суб'єктивну оцінку індивідуального рівня фізичного здоров'я за допомогою виміру зросту й маси тіла та відповідей на тест.

Обладнання й матеріали: ростомір, підлогові ваги, картки з тестом.

Хід роботи:

1. Визначення зросту.

Зніміть взуття й станьте на ростомір. Голову тримайте рівно. Зріст визначають за допомогою спеціальної горизонтальної планки ростоміра. Запишіть свій зріст у сантиметрах.

2. Визначення маси тіла.

Зважте себе на підлогових вагах. Запишіть масу тіла в кілограмах.

3. Визначте, наскільки ваша маса тіла відповідає зросту. Ця відповідність визначається в такий спосіб. Масу тіла треба поділити на зріст у сантиметрах. Кожному сантиметру зросту в нормі для дітей 13-річного віку відповідають 0,24—0,35 кг маси у хлопчиків і 0,26—0,36 кг маси у дівчаток. Важливо пам'ятати про те, що нормальна маса тіла може бути різною, залежно від індивідуальних особливостей організму.

Мій зріст у сантиметрах	Моя маса в кілограмах

Розрахунок за формулою маса:

$$\text{Показник} = \frac{\text{Маса тіла (г)}}{\text{Зріст (см)}}$$

Можна скористатися таблицею «Вікові співвідношення маси й зросту тіла в підлітків» з § 6 на с. 58.

Зробіть висновок.

Оцінку індивідуального рівня фізичного здоров'я можна визначити за допомогою невеликого тесту.

Питання	Відповіді	Бали
1. Скільки разів на тиждень ви займаєтесь фізкультурою принаймні 15 хвилин без перерви?	3 дні або більше	10
	1 або 2 дні	5
	Жодного разу	0
2. Як ви ставитесь до тютюнокуріння?	Негативно	10
	Нейтрально	5
	Позитивно	0
3. Скільки разів на тиждень ви снідаєте?	7	10
	3 або 4 рази	5
	Не снідаю взагалі	0
4. Як часто ви «перехоплюєте» щось між основними прийомами їжі?	Ніколи	10
	1 або 2 рази	5
	3 або 4 рази	0
5. Скільки годин на добу ви спите?	9 або 10 годин	10
	5 або 6 годин	5
	Менше ніж 5 годин	0
6. Як відноситься ваш масово-ростовий показник до оптимального для вашого віку і статі?	Перевищує більш ніж на 30 %	0
	У нормі або перевищує не більше ніж на 10 %	10
	Нижче на 21—30 %	0
7. Як ви ставитесь до вживання алкоголю?	Негативно	10
	Нейтрально	5
	Позитивно	0

Якщо ви набрали:

- 60—70 балів, то індивідуальний рівень вашого фізичного здоров'я гарний;
- 35—59 — вам треба подбати про своє здоров'я;
- менше ніж 35 — у вас великі проблеми зі здоров'ям, вам слід звернутися до лікаря.

Практична робота №2**«Самооцінка рівня фізичного здоров'я»**

Мета: навчитися проводити самооцінку рівня свого фізичного здоров'я.

Обладнання й матеріали: сантиметр, картка з тестом.

Хід роботи

- 1.** Визначення стану організму за допомогою суб'єктивних показників.

Заповніть таблицю, відзначивши в ній суб'єктивні показники вашого здоров'я.

Таблиця. Визначення стану рівня фізичного здоров'я організму за допомогою суб'єктивних показників

Показник стану	Оцінка		
	Добре («4»)	Задовільно («3»)	Погано («2»)
Самопочуття	Гарне	Млявість, знесилля	Слабкість, дратівливість, запаморочення
Сон	Спокійний, міцний, відновлюючий	Переривчастий, засипання через силу	Безсоння або підвищена сонливість
Апетит	Нормальний або трохи підвищений	Знижений	Відсутній
Настрій	Життєрадісний, бадьорий, упевненість у своїх силах	Байдужість	Занепадницький
Бажання навчатися	Велике	Помірне	Відсутнє
Працездатність	Висока, гарна	Погіршена	Різно знижена
Біль у м'язах	Відсутній	Є, але швидко минає після душу, масажу	Тривалий

Підрахуйте загальну суму балів, отриману в результаті відповідей. Якщо сума балів становить:

- від 26 і вище — стан вашого організму дуже гарний;
- від 22 до 25 балів — гарний;
- від 18 до 21 — задовільний;
- від 14 до 17 — поганий.

2. Визначення стану організму за допомогою об'єктивних показників.

Грудолопатковий тест

Грудолопатковий тест є найпростішим для оцінки змін, що відбуваються в поставі. У нормі лопатка по всій площині прилягає до грудної клітки, тимчасом як у разі порушень постави виникає «зяючий» простір, величина якого й підлягає виміру. Вимірюють його так. Людина стоїть у звичайній вільній позі. Тверду сантиметрову лінійку ставлять строго перпендикулярно безпосередньо біля нижнього краю лопатки. При цьому фіксується кількість міліметрів до зовнішньої поверхні нижнього краю лопатки. Наприклад, у Петра на початку навчального року грудолопатковий вимір становив 14 мм. Через півроку ця величина була вже 18 мм. Це свідчить про те, що в хлопчика відбулося погіршення постави на 4 мм.

Проведіть за допомогою твердої сантиметрової лінійки грудолопатковий тест. Запишіть результат. Для того щоб судити про те, що відбувається з вашою поставою, цей тест треба знову провести через кілька місяців.

Грудоплечовий тест

Інший тест, що може показати зміну стану постави, — це грудоплечовий тест. Методика цього тесту полягає у визначенні відстані від середини одного плеча до середини іншого попереду й позаду. Після цього перший показник ділять на другий.

У нормі частка від ділення має бути в межах 1—0,9. Показники 0,9—0,8 вважають початковими проявами порушення постави. Показники 0,7 і нижче свідчать про порушення постави. Наприклад, у Катрусі на початку навчального року передній грудоплечовий вимір складав 27 см, задній — 28 см. Через півроку передній розмір був уже 26 см, а задній — 29 см. Це свідчить про погіршення постави.

Проведіть за допомогою твердої сантиметрової лінійки грудоплечовий тест. Запишіть результат.

Для того щоб судити про те, що відбувається з вашою поставою, цей тест треба знову провести через кілька місяців.

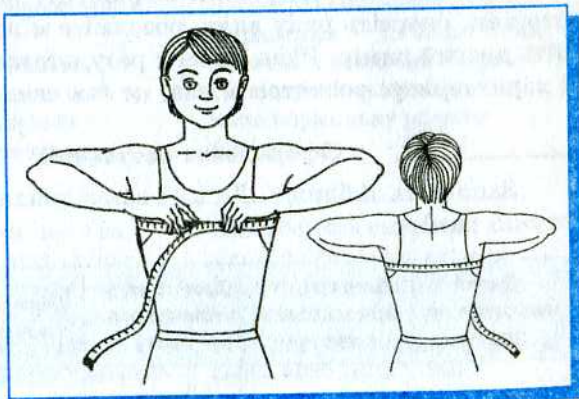
Визначення ширини плечей

Для визначення ширини плечей спочатку намагайте виступаючі кісткові горбочки над плечовими суглобами. Візьміть сантиметрову стрічку лівою рукою за нульову поділку й притуліть її до лівого горбочка. Правою рукою протягніть стрічку по лінії ключиць до правого горбочка. Отримане число показує ширину плечей.

Для того щоб судити про свій фізичний розвиток, цей вимір треба проводити кожні два місяці.

Визначення окружності грудної клітки

Для визначення окружності грудної клітки, візьміть сантиметрову стрічку правою рукою за нульову поділку, а лівою — за середину. Підніміть лікті та розташуйте сантиметрову стрічку на грудній клітині так щоб позаду вона проходила під нижніми кутами лопаток, а спереду по нижньому краю соскових кіл у хлопчиків і на рівні четвертого ребра у дівчаток (за умови розвиненої грудної залози — під нею) у дівчат. Опустіть лікті та з'єднайте кінці стрічки на правій стороні грудей, біля грудини. Під час фіксації стрічки порухайте вголос до трьох. Число у місці з'єднання кінців стрічки показує окружність грудної клітки у спокійному стані.

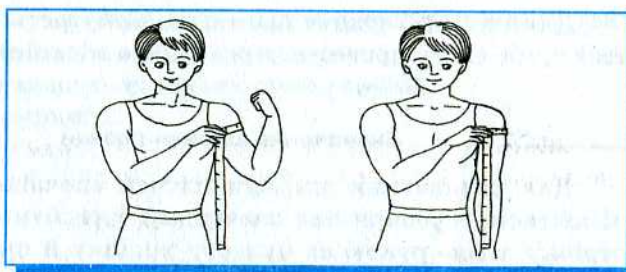


■ Визначення ширини плечей

■ Визначення окружності грудної клітки



■ Визначення окружності талії



■ Визначення окружності плеча

Визначення окружності талії

Окружність талії вимірюють так. Візьміть сантиметрову стрічку правою рукою за нульову поділку, а лівою — за середину її, визначивши з її допомогою найвужче місце тулуба між грудною кліткою й тазом, виміряйте окружність. Стежте за тим, щоб позаду й попереду стрічка була на одному рівні. Для того щоб судити про свій фізичний розвиток, цей вимір треба проводити кожні два місяці.

Визначення окружності плеча

Окружність плеча визначається спочатку в напруженому, а потім у розслабленому стані. Зігніть у ліктьовому суглобі руку, стиснену в кулак, і підніміть кулак до плеча. Іншою рукою візьміть стрічку за нульову поділку, накладіть на найбільш опукле місце двоголового м'яза (біцепса) так, щоб зверху й знизу вона була на одному рівні, і з'єднайте кінці на внутрішньому боці. Зафіксуйте показник. Потім, не знімаючи стрічки, опустіть руку вниз, розслабте м'язи й у тому самому місці зробіть другий вимір. Різниця між результатами першого й другого вимірів і характеризує розвиток м'яза, це так званий «розмах плеча».

Оформлення результатів

Заповніть таблицю. До цієї самої таблиці треба записувати й усі наступні виміри.

Дата проведення тесту	Дані грудно-лопаткового тесту	Дані грудно-плечового тесту	Ширина плечей	Окружність талії	Окружність плеча	Окружність грудей

Зробіть висновки.

Практична робота №3

«Розробка проекту "Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я"»

Мета: навчитися визначати вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я й приймати правильні рішення.

Хід роботи

Усе, що говорять і роблять інші люди, може бути продиктоване їхніми певними інтересами, які не збігаються з вашими.

Необхідно вміти аналізувати наслідки своїх дій, зважаючи, в першу чергу не на чужий, а на власний інтерес. Наприклад, ситуація, коли вам пропонують наркотики.

Таблиця. Аналіз ситуації, коли вам пропонують наркотики

Говорять	Чужий інтерес	Ваш інтерес
«Спробуй, це роблять багато людей, отже це безпечно»	Чим більше людей використовують наркотики, тим більше грошей у того, хто їх робить і продає	Те, що це роблять інші люди, вас зовсім не стосується. Ви приймаєте рішення самостійно, можливо, що ті «багато людей» помилялися у своєму виборі, оскільки в них не було тієї інформації, що є у вас. А ви знаєте, що наркотики шкодять і вам, і вашим нащадкам
«Спробуй, це приємно, це розвиває твої творчі можливості, це кайфово, тобі обов'язково сподобається»	Ваші задоволення людину не хвилюють, головне — щоб ви «підсіли» на наркотики!	Це неправдива інформація. Наркотики — це біль і страх, фізична й психічна смерть. Це відсутність можливості мати нормальну родину й дітей
«Спробуй, ти що, боїшся? Тобі що, потрібен дозвіл батьків? Ми гарантуємо, що все буде добре»	Знаючи, що у вашому віці ніхто не хоче бути боягузом, вами маніпулюють. Під виглядом прийняття власного рішення вам нав'язують чуже	Ви не боїтеся сказати «ні!», тому що сміливість проявляється саме в цьому. Ви говорите «ні», захищаючи себе, своє здоров'я й здоров'я своїх майбутніх дітей

Говорять	Чужий інтерес	Ваш інтерес
«Спробуй, а то буде гірше! Ми розповімо про твої темні справи»	Вами починають командувати, вимагають покори, хочуть зробити вас рабом наркотиків, можуть уколоти насильно	Ви вільні самостійно приймати рішення. Умійте протистояти насильству в прийнятті рішень, особливо якщо це рішення пов'язане не тільки з вашим власним здоров'ям, але й зі здоров'ям ваших дітей
«Спробуй, ти ж дорослий, можеш сам приймати рішення, ти ж не маленький?»	Знаючи, як хочеться швидше стати дорослим, вами маніпулюють	Відмова від наркотиків і є справжня доросла, відповідальна поведінка. Ви стаєте дорослими, коли думаєте про наступне покоління
«Спробуй — це безкоштовно!»	Пропонуючи спочатку наркотик безкоштовно, вас втягують у ситуацію, коли всі ваші гроші (фактично гроші ваших батьків) будуть витрачатися тільки на наркотики	Не випадково кажуть, що безкоштовний сир буває тільки в мишоловці. Розуміючи це, ви не повинні дозволити завдати шкоди своєму здоров'ю й здоров'ю своїх нащадків

Спробуйте побачити чужий і свій інтерес за ситуації, коли вам пропонують ужити алкоголь або закурити. Використовуйте для цього дані таблиці й інформацію з § 7—9.

Зробіть висновки.

Практична робота №4

«Визначення безпечних умов життєдіяльності»

Мета: навчитися визначати безпечні умови життєдіяльності.

Хід роботи

Ви живете в надзвичайно складному світі. Щоб успішно існувати в цьому світі, треба знати, які небезпеки він приховує, уміти оцінювати ступінь ризику для свого життя й здоров'я, визначати безпечні умови життєдіяльності.

Оцініть безпеку умов життєдіяльності та заповніть таблицю у зошиті.

Таблиця. Визначення безпечних умов життєдіяльності

Опис умов життєдіяльності	Оцінка небезпеки цих умов	Варіант розв'язання, який ви приймаєте
У вас з'явилися нові знайомі однолітки, з якими ви проводите час. Вам цікаво з ними, але в цій компанії вам пропонують алкоголь і сигарети. Поки що ви вмієте знайти привід відмовитися від цих пропозицій		
Ви любите спорт і займаєтесь боксом. Лікарі виявили, що у вас серйозні проблеми із серцем, але вам дуже хочеться продовжувати заняття		
Ви любите читати або дивитися телевізор, вам подобається мало-рухливий спосіб життя. Ви любите попоїсти й робите це дуже часто		
У вас з'явилися знайомі, які просять вас передати тим чи іншим людям наркотики, переконуючи, що це звичайне прохання		

Зробіть висновки.

Практична робота №5 «Підготовка до іспиту: розвиток пам'яті й уваги»

Мета: навчитися розвивати свою пам'ять та увагу.

Хід роботи

Вправи на розвиток уваги

1. Подивіться на запропоновану репродукцію впродовж 3—4 секунд.



Назвіть деталі (предмети), які ви запам'ятали.

Якщо ви запам'ятали:

- менше ніж 5 деталей — увага слабка;
- від 5 до 9 деталей — увага гарна;
- понад 9 деталей — увага відмінна.

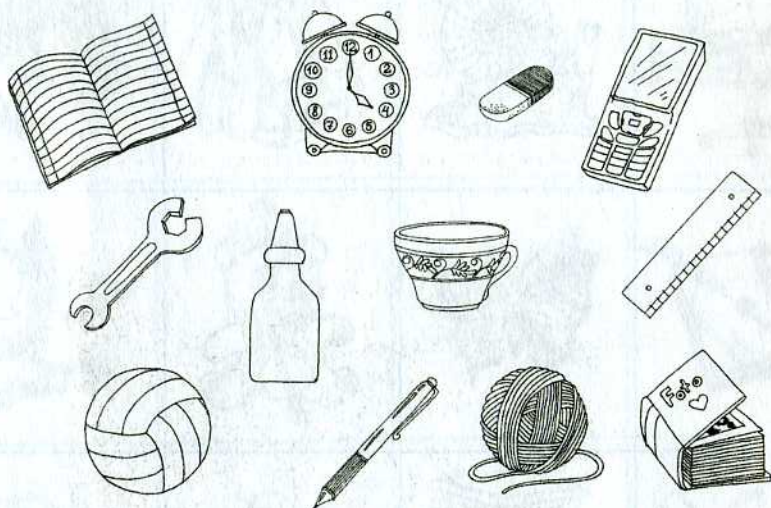
Якщо ви вважаєте рівень своєї уваги незадовільним, то вам слід виконати наступні вправи.

2. Візьміть два фломастери й спробуйте малювати одночасно обома руками. Причому одночасно починаючи й закінчуючи. Одною рукою — коло, іншою — трикутник. Коло має бути по можливості з рівною окружністю, а трикутник — з гострими кінчиками кутів. Спробуйте намалювати за одну хвилину якнайбільше кіл і трикутників.

Якщо ви намалювали:

- менше ніж 5 — увага слабка;
- 5—7 — увага середня;
- 8—10 — увага гарна;
- понад 10 — увага відмінна.

3. Подивіться на малюнок упродовж 3—4 секунд, а потім назвіть предмети, які ви запам'ятали.



Якщо ви запам'ятали:

- менше ніж 5 деталей — увага слабка;
- від 5 до 9 деталей — увага гарна;
- понад 9 деталей — увага відмінна.

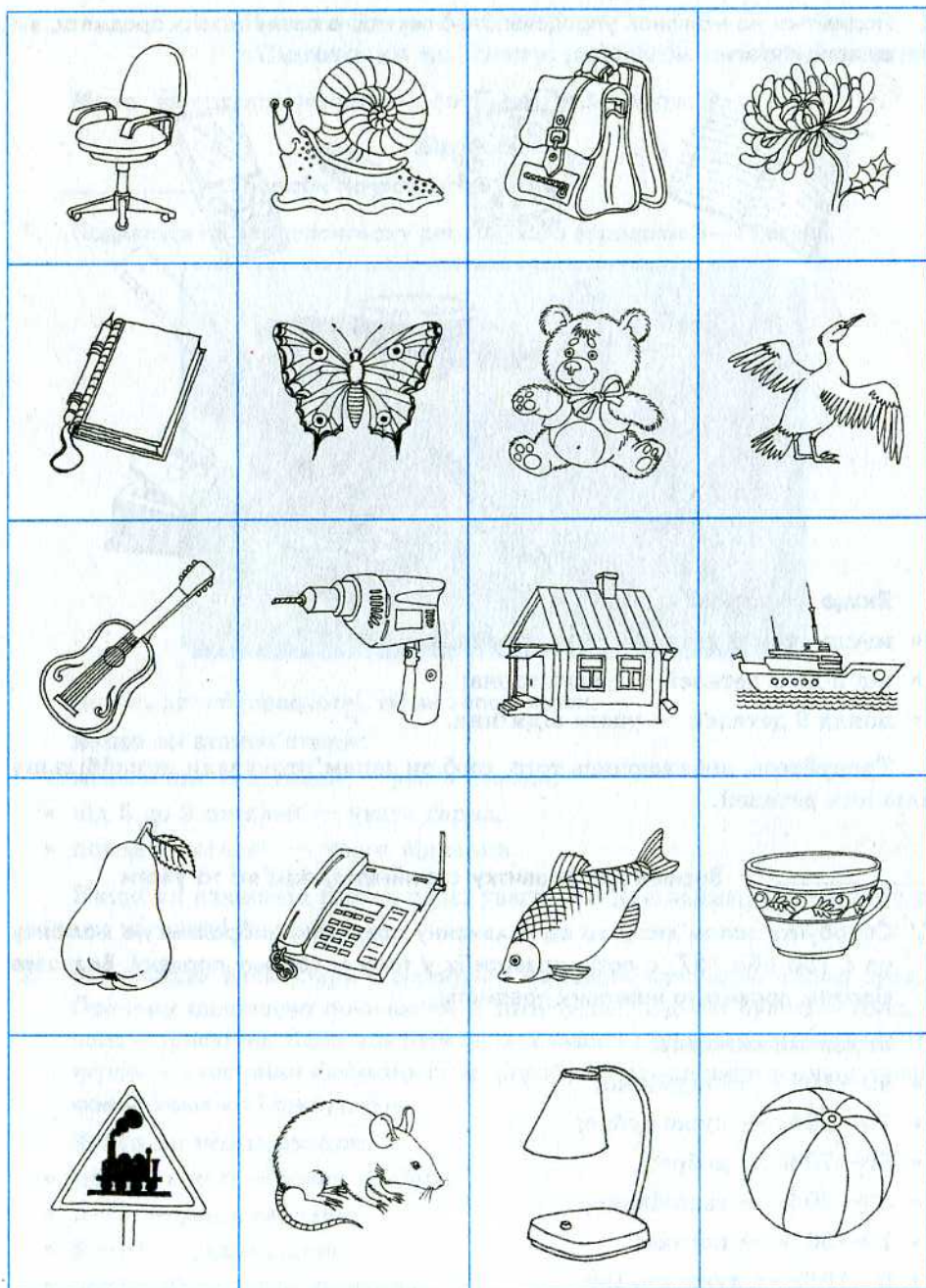
Тренуйтеся, добиваючись того, щоб ви запам'ятовували якнайбільшу кількість деталей.

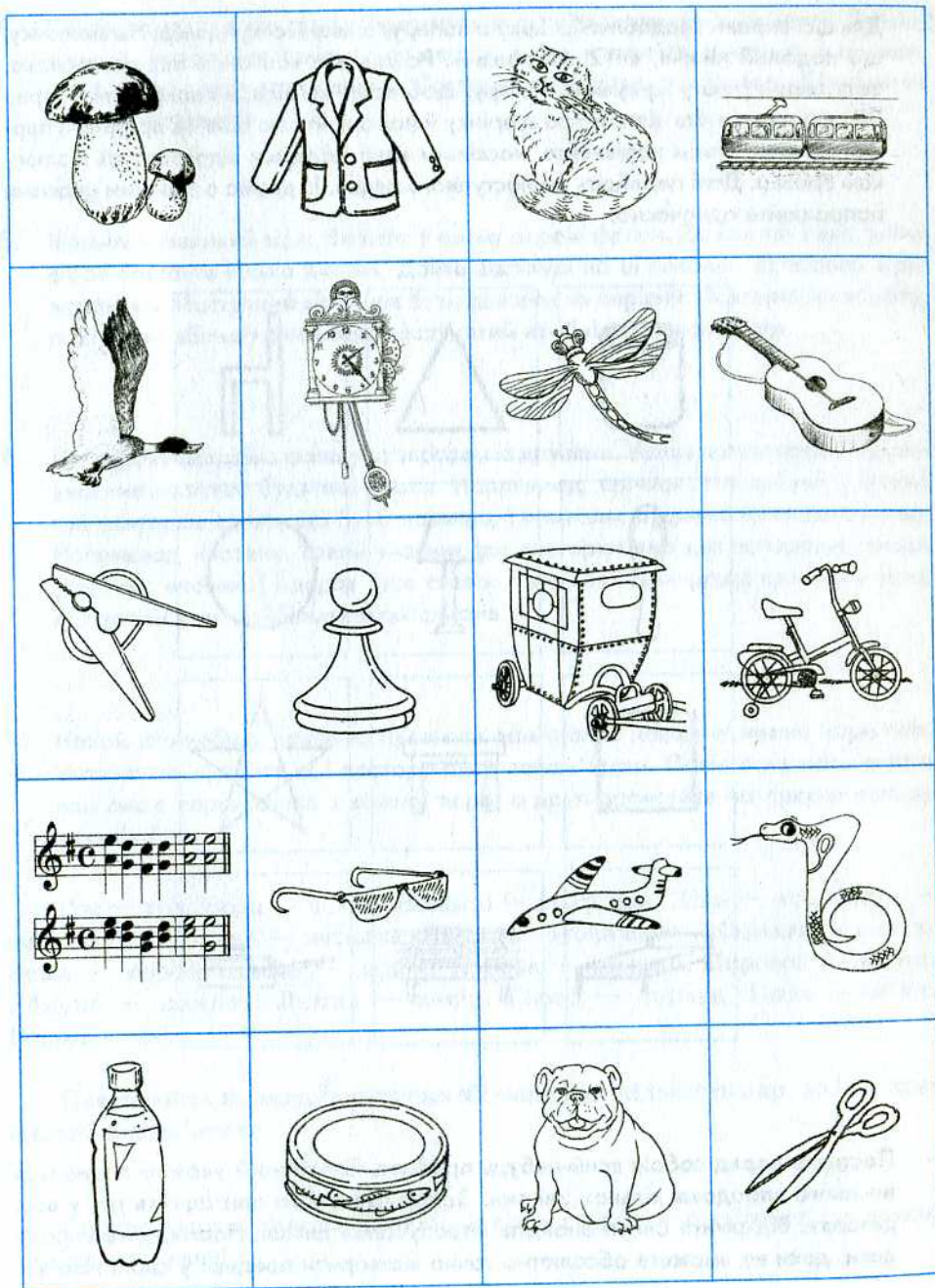
Вправи для розвитку сприйняття, пам'яті та уваги

1. Спробуйте запам'ятати за одну хвилину предмети, зображені на малюнку на с. 156 або 157, а потім назвати їх у тому ж самому порядку. Визначте відсоток правильно названих предметів.

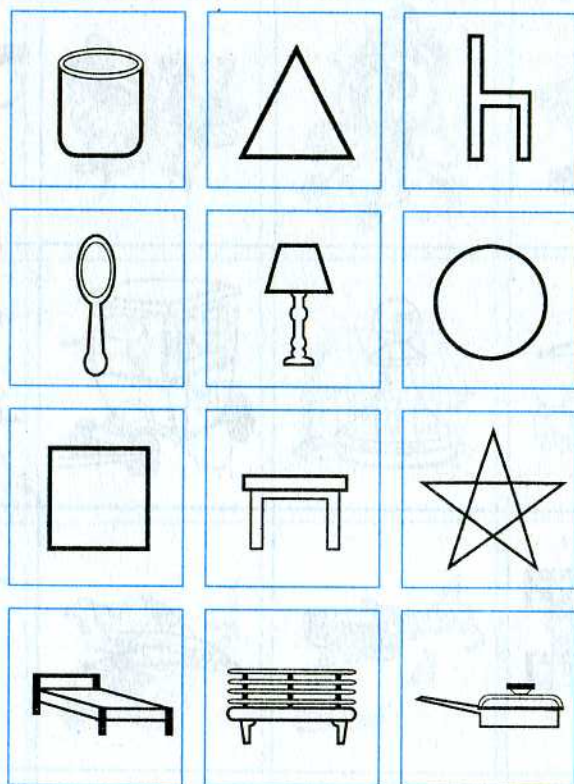
Якщо він складає:

- 90—100 % — відмінно;
- 70—90 % — дуже добре;
- 50—70 % — добре;
- 30—50 % — задовільно;
- 10—30 % — погано;
- 0—10 % — дуже погано.





2. Для цієї вправи знадобляться аркуш паперу, олівці й секундомір. На малюнку, що поданий нижче, є 12 зображень. Розгляньте малюнки першого рядка, затуливши решту аркушем паперу, щоб вони не відволікали уваги. Через 30 секунд затуліть цілком усю сторінку й намалюйте по пам'яті предмети першого рядка. Потім порівняйте, наскільки ваші малюнки відповідають малюнкам зразка. Далі перейдіть до наступного рядка. Із двома останніми рядками попрацюйте одночасно.



3. Поставте перед собою який-небудь предмет. Спокійно й уважно подивіться на нього впродовж кількох хвилин. Заплющте очі та пригадайте річ у всіх деталях. Відкрийте очі та знайдіть «пропущені» деталі. Повторюйте вправу доти, доки не зможете абсолютно точно відтворити предмет у своїй пам'яті.

4. Покладіть на стіл сім різних предметів, накрийте їх легким рушником. Зніміть рушник, порахуйте повільно до десяти, знову накрийте предмети й опишіть їх на папері якомога повніше. Повторюйте вправу, поступово збільшуючи кількість предметів.
5. Візьміть невеликий вірш. Виділіть у ньому окремі фрази. До кожної з виділених фраз поставте кілька питань. Дайте відповіді на ці питання. Повторіть вірш напам'ять. Наступний вірш має бути довшим за перший. Повторюйте вправу, поступово збільшуючи обсяг тексту, який необхідно запам'ятати.
6. Цю вправу потрібно виконувати разом із друзями. Усі сідають у коло. Перший учасник називає будь-яке слово. Наприклад, «річка». Наступний учасник гри повторює слово, що було названо, і вимовляє будь-яке нове своє слово. Наприклад, «човен». Третій учасник гри повторює вже два попередніх слова («річка», «човен») і додає своє слово. І так далі. Найкраща пам'ять у того, хто запам'ятав найбільшу кількість слів.
7. Нехай хто-небудь повільно прочитає вам вголос наведені нижче пари слів. Уважно послушайте їх і постарайтеся запам'ятати. Потім попросіть читати вам лише перші слова з кожної пари, а другі записуйте на аркуші паперу з пам'яті.

Гра — гол. Вода — човен. Ножиці — викрійка. Кінь — віз. Книга — оповідання. Комаха — метелик. Щітка — зубна паста. Ковзани — каток. Зима — мороз. Півень — ранок. Корова — молоко. Паровоз — вагон. Яблуко — компот. Лампа — вечір. Город — лопата. Поле — м'яч. Ворота — гол.

Повторюйте вправу, поступово збільшуючи кількість пар, які ви правильно запам'ятали.

Сподіваємось, що ці вправи будуть сприяти поліпшенню вашої пам'яті та уваги!

Практична робота № 6 «Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей»

Мета: навчитися визначати місце здоров'я в ієрархії своїх життєвих цінностей.

Хід роботи

Оцініть зазначені в таблиці життєві цінності в балах від 1 до 16. Найвища оцінка — 1, найнижча — 16.

Кожну оцінку можна використовувати тільки один раз.

Таблиця. Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей

1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках	
2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)	
3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)	
4. Здоров'я (фізичне й психічне)	
5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безліч розваг)	
6. Цікава робота	
7. Любов	
8. Свобода й незалежність у вчинках і діях	
9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)	
10. Гарні й вірні друзі	
11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку)	
12. Щасливе сімейне життя	
13. Творчість (можливість творчої діяльності)	
14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)	
15. Активне діяльне життя	
16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)	

Зробіть висновки.



ДОДАТКИ

**Додатки до підручника
з основ здоров'я містять
корисну інформацію:**

- словничок з поясненнями термінів та вивчених понять;
- таблицю калорійності різноманітних продуктів харчування та вмісту в них білків, жирів і вуглеводів;
- збірку творчих завдань до тем підручника



Акселерація — це прискорення фізичного розвитку дітей, яке спостерігається впродовж останніх 150 років. Вона включає різні анатомічні й фізіологічні прояви, зокрема й скорочення термінів статевого дозрівання.

Артеріальний пульс — це коливання стінок судин, викликане змінами тиску крові, у ритмі скорочень серця.

Аутотренінг — це комплекс спеціальних вправ, заснованих на самонавіюванні й використовуваних людиною для управління власним психічним станом та поведінкою.

Безпека — це стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх та зовнішніх загроз.

Безпека людини — це забезпечення захисту фундаментальних прав і свобод, що становлять основу життя людини.

Біологічне життя — це особливий стан матерії, при якому біологічні організми відрізняються від неорганічних об'єктів наявністю процесів обміну речовин, росту, розвитку, розмноження, поведінкою.

Біологічні рідини — це рідини, які виробляє організм.

ВІЛ-інфекція — це невиліковне, довготривале інфекційне захворювання, при якому вражається й повільно руйнується імунна система людини.

ВІЛ-інфіковані — це особи, заражені вірусом імунодефіциту людини. До категорії ВІЛ-інфікованих належать як особи без клінічних проявів (носії ВІЛ-інфекції), так і хворі на СНІД.

Вірусоносій — це людина, яка зовні здається здоровою, але здатна передати вірус іншій особі.

Герпес — це інфекційне захворювання, що спричинюється вірусом простого герпесу, вражає шкіру й слизові оболонки. Один із різновидів вірусів герпесу спричинює генітальний герпес, що передається статевим шляхом і викликає ерозії й виразки на статевих органах.

Глобалістика — це наука, що розробляє практичні рекомендації щодо розв'язання глобальних проблем.

Гонорея — це інфекційне захворювання, що передається переважно статевим шляхом, характеризується ураженням слизової оболонки сечовидного каналу й проявляється порушенням сечовипускання.

Декларація — це офіційна заява або нормативний документ, що містить основні принципи зовнішньої або внутрішньої політики держави, основи діяльності міжнародних організацій або відображає їхню позицію з певного питання.

Емоційна пам'ять — це пам'ять почуттів.

Загроза — це сукупність умов і чинників, які створюють небезпеку для життєво важливих інтересів особистості, суспільства, держави.

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Здоровий спосіб життя — це форми й способи повсякденної життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.

Зрілий — той, що досяг повного розвитку.

Ієрархія — це розташування частин або елементів цілого в порядку від найвищого до найнижчого.

Ієрархія цінностей — це розташування цінностей від найбільш важливих до найменш важливих.

Ілюзія — це неправильне, викривлене сприйняття.

Інфантилізм — це відставання людини в розвитку, яке виявляється у збереженні в дорослому віці фізичних та інтелектуальних рис, поведінки, властивих дитячому вікові.

ІПСШ — це інфекції, що передаються статевим шляхом.

Кандидоз — це захворювання шкіри, слизових оболонок, внутрішніх органів, спричинюване дріжджоподібними грибами (кандидами).

Контрацепція — це процес або спосіб запобігання небажаній вагітності за допомогою лікарських препаратів, виробів медичного призначення або методів, які дозволяють уникнути запліднення під час статевого акту.

Культура — це узагальнене поняття форм життєдіяльності людини, створених і створюваних у процесі еволюції.

Культура безпеки життєдіяльності — це соціальний процес, спрямований на реалізацію таких умов існування й діяльності людей, соціальних груп, суспільства, при яких значення всіх ризиків не перевищують допустимих меж.

Мінливість — це властивість організмів існувати в різних формах та варіаціях.

Моніторинг — спостереження, контроль, вимір, систематичне одержання й обробка інформації для прийняття того чи іншого рішення.

Мораль (від латин. «mores» — «звичаї», «вдачі») — особлива, культурно-нормативна форма соціальної регуляції людських стосунків.

Мотив — це внутрішня спонuka особистості до того чи іншого виду активності (діяльності, спілкування, поведінки), пов'язаної із задоволенням певної потреби.

Організація Об'єднаних Націй (ООН, United Nations) — це міжнародна організація, яка створена для підтримки й зміцнення міжнародного миру та безпеки, розвитку співробітництва між державами.

Пам'ять — це закріплення, збереження й подальше використання попереднього досвіду.

Плоскостопість — це сплюснення зводу стопи.

Постава — це звична невимушена поза людини, котра стоїть.

Право — це система загальнообов'язкових норм, які визнані й охороняються державою.

Психологічний інфантилізм — це незрілість людини, що виражається в затримці становлення особистості, при якій поведінка людини не відповідає віковим вимогам до неї.

Репродуктивна функція — це біологічна функція, необхідна для збереження людини як біологічного виду.

- Репродуктивне здоров'я** — це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, що забезпечує можливість вести безпечне й ефективне статеве життя в поєднанні зі здатністю відтворити здорове потомство в кількості й терміни, визначені самим індивідом.
- Розмноження** — це невід'ємна властивість усіх живих організмів.
- Самовизначення особистості** — це самостійний вибір людиною свого життєвого шляху, цілей, цінностей, моральних норм, майбутньої професії та умов життя.
- Самовладання** — це здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно й виважено в складних життєвих ситуаціях.
- Самонавіювання** — це психологічний вплив на свідомість людини, при якому відбувається некритичне сприйняття нею переконань та настанов.
- Самооцінка** — це оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств та недоліків.
- Самопізнання** — це процес отримання знань про самого себе шляхом виокремлення себе серед інших, ідентифікації й відокремлення себе від інших людей на основі порівняння себе з ними й із самим собою в минулому, теперішньому часі й віддаленому майбутньому.
- Саморегуляція** — це процес керування людиною власним психологічним та фізіологічним станом, а також учинками.
- Сифіліс** — це хронічна венерична хвороба, що вражає шкіру, слизові оболонки, численні внутрішні органи, кістки й нервову систему.
- Сім'я** — це соціальний інститут, що характеризується певними соціальними нормами, зразками поведінки, правами й обов'язками, які регулюють стосунки між подружжям, батьками та дітьми.
- Сколіоз** — це важке захворювання опорно-рухового апарату, представлене викривленням хребта у фронтальній площині й скручуванням навколо своєї вертикальної осі, що проявляється в молодому віці й прогресує в міру росту організму.
- Смислова, або словесно-логічна, пам'ять** — це запам'ятовування й відтворення думок, виражених словами.
- Соціальна зрілість** — це результат життя в суспільстві, результат соціального розвитку й пристосування до спільного життя з іншими людьми.

Сприйняття — це психічний процес, спрямований на відтворення предметів навколишнього світу разом з усіма їхніми якостями.

Стійкий розвиток — це процес змін, у якому експлуатація ресурсів, напрямки інвестицій, орієнтація науково-технічного розвитку й інституціональних змін узгоджені одне з одним і зміцнюють нинішній та майбутній потенціал для задоволення людських потреб і прагнень.

Тестування (обстеження) на ВІЛ — це дослідження біологічних рідин людини з метою виявлення в них вірусу імунодефіциту людини або антитіл до нього.

Увага — це спрямованість свідомості, зосередженість на важливих для людини предметах та явищах.

Феномен (від грец. — «те, що з'являється») — виняткове, незвичайне, рідкісне явище, те, що важко осягнути.

Фізіологічна зрілість — це відповідність усіх фізіологічних систем завданням того чи іншого вікового періоду життя людини.

Чинник — умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор.

Чинник ризику — чинник, що не є безпосередньою причиною розвитку певної хвороби, але збільшує ймовірність її виникнення.



КАЛОРІЙНІСТЬ ЇЖІ ТА ВМІСТ У НІЙ БІЛКІВ, ЖИРІВ І ВУГЛЕВОДІВ

Найменування продукту харчування	Кількість у 100 г продукту			
	кілокалорій	білків	жирів	вуглеводів
Нежирна яловичина	123	20,6	3,5	0,6
Нежирна свинина	121	20,1	6,3	0,4
Куряче м'ясо	124	20,0	4,5	—
Одне яйце (57 грамів)	86	7	6	0,3
Сир (нежирний)	88—98	17	0,1—1,2	4
Сметана (30 % жиру)	300	2,7	30	3
Сир твердий (45 % жиру)	382	27,5	28,3	2,2
Коров'яче масло	747	0,7	80	0,8
Сало	924	0,3	100	—
Соняшникова олія (нерафінована)	900	—	99,8	—
Фундук	668	12,7	60,9	18
Волоські горіхи	652	15	64,4	15,6
Абрикоси	53	0,9	—	11,1
Кавун	26	0,5	0,2	6,9
Банани	98	1,3	—	22,8

Закінчення таблиці

Найменування продукту харчування	Кількість у 100 г продукту			
	кілокалорій	білків	жирів	вуглеводів
Груші	58	0,4	—	13,6
Родзинки	267	2,3	0,5	66,2
Нежирний йогурт	50	3,4	1,7	5,2
Білокачанна капуста	24	1,3	0,2	5,4
Картопля	76	2,1	0,1	17,1
Кукурудзяні пластівці	362	8,7	0,8	78,1
Макарони	358	9,6	1	75,9
Мандарини	43	0,8	0,3	10,9
Манна крупа	326	11,3	0,7	71,6
Мед	303	0,64	—	75,4
Коров'яче молоко	36	3,6	0,1	5,1
Морква	42	1,1	0,2	9,7
Огірки	15	0,9	0,1	3,4
Персики	45	0,8	0,6	11,8
Повидло	272	0,7	—	65,2
Кисле молоко	62	3,3	3,3	4,2
Редиска	17	1	0,1	3,6
Рис неполірований	360	7,5	1,9	77,4
Цукор-пісок	408	—	—	99,8
Смородина	57	1,4	9,4	13,9
Сухарі	372	9,9	2,3	75,5
Томатний сік	19	0,9	0,1	4,3
Хліб житній	251	6,3	0,9	4,3
Черешня	60	1,1	0,4	14,6
Шоколад	542	4,5	29	63,1
Яблука	60	0,4	—	13,3



ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМ ПІДРУЧНИКА

- Установіть відповідність між термінами та визначеннями, що їм відповідають.

Фенomen

Елементарна структурно-функціональна одиниця живого

Клітина

Особливий стан матерії, яким біологічні організми відрізняються від неорганічних об'єктів і який передбачає обов'язкову наявність процесів обміну речовин, росту, розвитку, розмноження, певної поведінки

Біологічне життя

Явище, у якому проявляється суть чого-небудь

Культура

Стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя

Здоров'я

Сукупність досягнень людства в усіх сферах життя

- Поясніть, чому про здоров'я можна говорити як про феноменальну людську цінність.

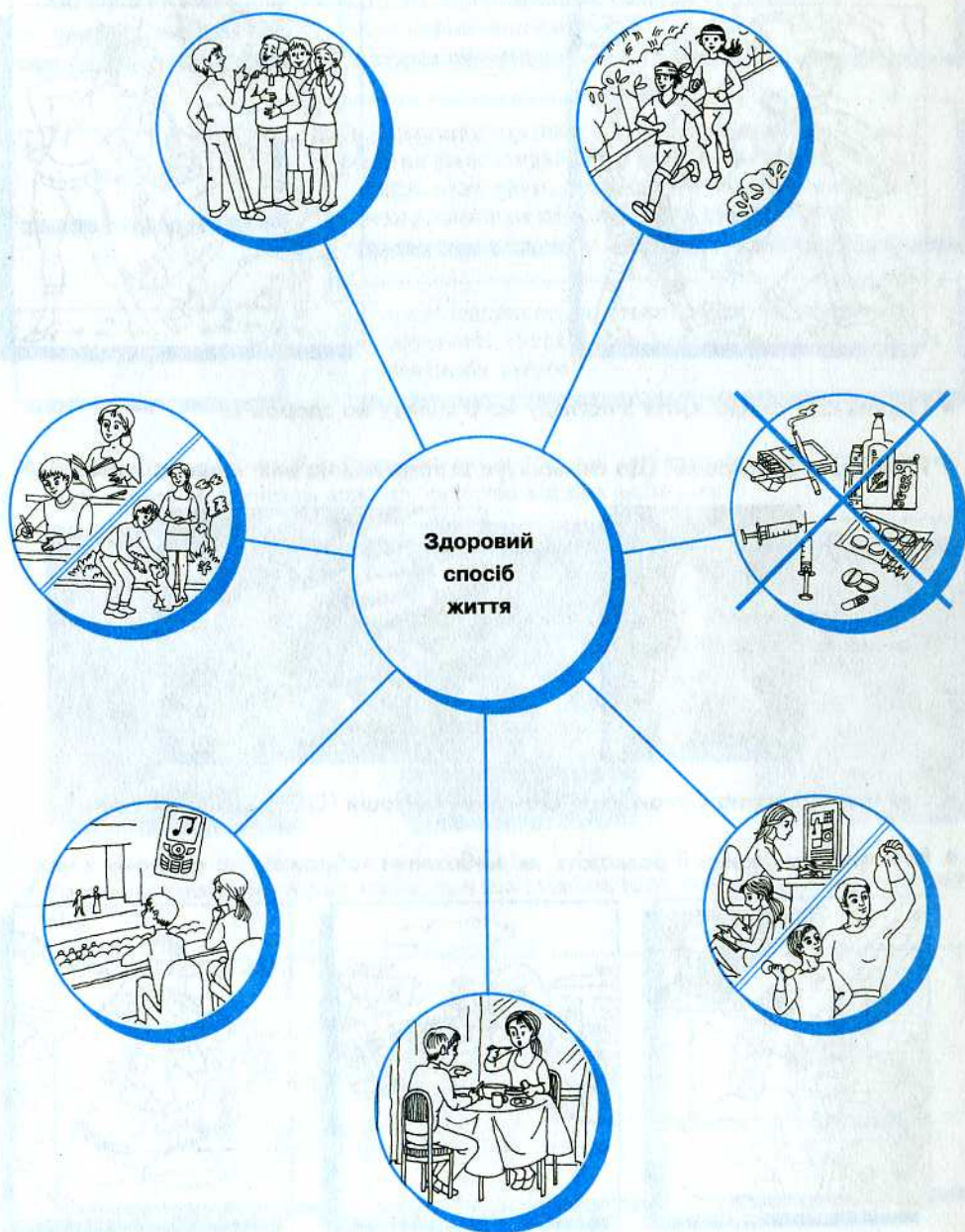
- Розгляньте схему. Розкажіть, як розподіляються чинники здоров'я за ступенем важливості для життєдіяльності людини.



- Розгляньте схему. Наведіть приклади фізичного, соціального, психічного й духовного здоров'я людини.



- Розгляньте схему. Розкажіть про правила здорового способу життя.



- Уважно розгляньте малюнки. Як ви вважаєте, у якому випадку люди, зображені на малюнку, ведуть більш цікаве й насичене життя?



- Оцініть свій спосіб життя з погляду його впливу на здоров'я.
- Розгляньте фотографії. Що символізує зображена на них червона стрічка?



- Для чого створена Організація Об'єднаних Націй (ООН, United Nations)?
- Розгляньте малюнки й розкажіть, які небезпеки зображені на кожному з них.



- Установіть відповідність між термінами та визначеннями, що їм відповідають.

Культура безпеки
життєдіяльності

Наука, що розробляє практичні рекомендації для вирішення глобальних проблем

Безпека

Соціальний процес, спрямований на реалізацію таких умов існування й діяльності людей, соціальних груп, суспільства, за яких значення всіх ризиків не перевищують припустимих

Глобалістика

Стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства й держави від внутрішніх і зовнішніх загроз

- Розгляньте малюнки й розкажіть, які глобальні небезпеки вони ілюструють. Запропонуйте варіанти захисту людства від цих небезпек.



- Розгляньте малюнки й розкажіть, про що свідчить така поведінка у підлітковому віці.



- Установіть відповідність між термінами та визначеннями, що їм відповідають.

Соціальна зрілість

Відставання в розвитку, збереження у фізичному вигляді або поведінці рис, властивих попереднім віковим етапам

Акселерація

Прискорення фізичного розвитку дітей, яке включає різні анатомічні й фізіологічні прояви, що спостерігається впродовж останніх 150 років

Інфантилізм

Рівень соціального розвитку людини, що передбачає вміння відповідати за свої вчинки, виступати в різних соціальних ролях, адекватно поводитися в соціальному середовищі

- Доповніть схему.

Ознаки соціальної зрілості

Уміння бути самостійним і прогнозувати свою поведінку в різних життєвих ситуаціях

Уміння одержувати потрібну інформацію й аналізувати її стосовно своїх цілей у різних сферах життя

- Розгляньте малюнок. Як ви думаєте, чи усвідомлює наслідки своїх дій зображений на ньому підліток? Чому? Що може бути причиною такої поведінки?



- Установіть відповідність між термінами та визначеннями, що їм відповідають.

Моніторинг

Сплющення зводу стопи

Артеріальний пульс

Викривлення хребта у фронтальній площині й скручування навколо своєї вертикальної осі

Постава

Спеціально організоване систематичне спостереження за станом об'єктів, явищ, процесів з метою їхньої оцінки, контролю або прогнозу

Сколіоз

Коливання стінок судин, викликане змінами тиску крові в ритмі скорочень серця

Плоскостопість

Звична невимушена поза людини, яка стоїть

Видано за державні кошти
Продаж заборонено

Навчальне видання

ТАГЛІНА Ольга Валентинівна
КУЗЬМІНА Ірина Юріївна

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. 9 клас
Підручник
для загальноосвітніх навчальних закладів

Фаховий редактор *М.Л. Ішук*
Редактор *А.О. Зиньківська*
Коректор *Н.В. Красна*
Технічний редактор *А.П. Твердохліб*

Підписано до друку 09.07.2009. Формат 70×90/16.
Папір офсетний. Гарнітура Шкільна. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 12,87. Обл.-вид. арк. 15,44.
Наклад 135 000 прим. (2-й завод — 50 001—135 000 прим.)

ТОВ Видавництво «Ранок».
Свідоцтво ДК №3322 від 26.11.2008.
61071 Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135.

Надруковано у друкарні ПП «Тріда+». м. Харків, вул. Киргизька, 19.
Тел. 757-98-16, 703-12-21. Зам. 6007-09